

**T.C.**  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE VE ÖFKEYİ  
İFADE ETME BİÇİMLERİNİN AKILCI OLMAYAN  
İNANÇLAR VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**Çağrı ÖNEM**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN**

**KONYA-2010**

**T.C.**  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE VE ÖFKEYİ  
İFADE ETME BİÇİMLERİNİN AKILCI OLMAYAN  
İNANÇLAR VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**Çağrı ÖNEM**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN**

**KONYA-2010**

## ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar, cinsiyet ve yaş açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın genel evrenini, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 1.,2.,3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni Eğitim Fakültesi ve Mesleki Eğitim Fakültesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma örneklemini toplam 509 öğrenciden oluşturmaktadır.

Araştırmada; Jones (1969) tarafından geliştirilen, Yurtal (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ile Spielberger ve ark. (1988) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Özer(1994) tarafından yapılan, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği kullanılmıştır. Cinsiyet ve yaş değişkenleri ile ilgili bilgi toplamak için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde Spearman Sıra Korelasyon Testi, Regresyon analizi, Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testinden faydalanılmıştır. Tüm veriler 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular kısaca şöyle özetlenebilir:

- Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade biçimleri ile akılcı olmayan inançları arasında zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur.

- Akılcı olmayan inançların öfke ve öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde açıklayabildiği bulgusu elde edilmiştir.

- Öğrencilerin öfke ve öfke ifade biçimleri puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılığı anlamlı bulunmamıştır.

- Öğrencilerin öfke ve öfke ifade biçimleri puan ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılığı anlamlı bulunmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Akılcı Olmayan İnanç, Öfke, Öfke İfade Tarzı

## SUMMARY

In this study, university students' anger and anger expression styles have been studied in order to determine whether significant differences exist, in aspects of irrational beliefs, gender and age. The general scope of study is the students of Selcuk University who are in 1st , 2nd, 3rd and 4th grades. The labor scope of study contains the students from Faculty of Education, Faculty of Vocational Education. The sample of study was chosen from these mentioned faculties' students by using random sampling method. The study sample contains 509 students.

In this study, the Anger Expression Scale, which was developed by Spielberger et al. (1988) and adopted to Turkish by Ozer (1994), and Irrational Beliefs Scale which was developed by Jones (1969) and adopted to Turkish by Yurtal (1999) were used.

Spearman Rank Correlation Test, Regression analysis, Mann Whitney U test and Kruskal-Wallis tests are used to analyze data. The significance levels is determined to be 0.05.

The findings of the study can be summarized as follows;

- There exists a weak relationship between the anger and anger expression styles and irrational beliefs of university students.
- Meaningful findings obtained that anger and anger expression styles explains irrational beliefs.
- Mean scores of students' anger and anger expression styles, does not provide a significant difference with respect to the gender of students.
- Mean scores of students' anger and anger expression styles, does not provide a significant difference with respect to the age-group of students.

**Keywords:** Irrational Belief, Anger, Anger Expression Styles

**KISALTMALAR**

**ADT:** Akılcı Duygusal Terapi

**ADDT:** Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

**ADDY:** Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

**RET:** Rational Emotive Theraphy

**REBT:** Rational Emotive Behaviour Theraphy

**AOİÖ:** Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

**SÖÖTÖ:** Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği

## İÇİNDEKİLER

	<b><u>Sayfa No</u></b>
Özet.....	i
Summary.....	ii
Kısaltmalar.....	iii
İçindekiler.....	iv
Tablolar Listesi.....	vii
Önsöz/Teşekkür.....	ix

### BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
ALT AMAÇLAR.....	5
SAYILTILAR.....	5
SINIRLILIKLAR.....	5
TANIMLAR.....	6
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7

### BÖLÜM II

Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve.....	8
AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM.....	8
İnsan Doğası.....	11
Akılcı (Rasyonel) İnançlar.....	13
Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar.....	14
Uygun ve Uygun Olmayan Duygular.....	20
A-B-C Kuramı.....	22
ADDT'nin Psikoterapi Yöntemi.....	25
Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	30
ÖFKE VE ÖFKE İFADE ETME BİÇİMLERİ.....	35
Öfke Duygusunun Tanımı.....	35
Sürekli Öfke.....	37
Durumsal Öfke.....	37

Öfkenin Fiziksel Boyutu.....	37
Öfkenin Nedenleri.....	39
Öfkenin İşlevleri.....	42
Öfkenin İfade Edilmesi.....	45
Öfke Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	53
Psikoanalitik Kuram ve Öfke.....	54
Biyolojik Kuramlar ve Öfke.....	58
Sosyal Öğrenme Kuramı ve Öfke.....	60
Davranışçı Yaklaşım ve Öfke.....	61
Gestalt Yaklaşımı ve Öfke.....	62
Varoluşçu Yaklaşım ve Öfke.....	63
Seçim Teorisi ve Öfke.....	64
İnsancıl Yaklaşım ve Öfke.....	65
Öfkenin Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Modeli İle Açıklanması.....	65
Öfke Duygusuyla Başa Çıkma.....	68
Öfke İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	72

### **BÖLÜM III**

YÖNTEM.....	80
Araştırmanın Modeli.....	80
Evren ve Örneklem.....	80
Veri Toplama Araçları.....	82
Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği.....	82
Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği.....	85
Kişisel Bilgi Formu.....	87
Verilerin Toplanması.....	87
Verilerin Analizi.....	87
Normallik Sınaması.....	87

### **BÖLÜM IV**

BULGULAR.....	90
---------------	----

**BÖLÜM V**

TARTIŞMA VE YORUM.....	105
------------------------	-----

**BÖLÜM VI**

SONUÇ VE ÖNERİLER .....	112
KAYNAKÇA.....	115
EKLER.....	139
Ek 1 Kişisel Bilgi Formu.....	127
Ek 2 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Madde Örnekleri.....	128
Ek 3 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Madde Örnekleri.....	129
Ek 4 Özgeçmiş.....	130



## TABLOLAR LİSTESİ

<b><u>Tablo No:</u></b>	<b><u>Sayfa No:</u></b>
1. Üniversite Öğrencilerinin Onay İhtiyacı Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	90
2. Üniversite Öğrencilerinin Yüksek Beklentiler Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	91
3. Üniversite Öğrencilerinin Suçlama Eğilimi Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	91
4. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Sorumsuzluk Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	92
5. Üniversite Öğrencilerinin Aşırı Kaygı Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	93
6. Üniversite Öğrencilerinin Bağımlı Olma Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	93
7. Üniversite Öğrencilerinin Çaresizlik Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	94
8. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyi Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	95
9. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Dışa Vurma Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	96
10. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	96
11. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	97

12. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerine İlişkin Spearman Testi Sonuçları.....	98
13. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Sürekli Öfke Biçimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	100
14. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Öfkeyi Dışa Vurma Biçimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	101
15. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Öfkeyi İçe Tutma Biçimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	101
16. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Öfkeyi Kontrol Etme Biçimlerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	102
17. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke ve Öfkeyi İfade Ediş Biçimlerine İlişkin Mann Whitney U testi Sonuçları.....	103
18. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfke ve Öfke İfade Ediş Biçimlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	104

## ÖNSÖZ

Yaşadığımız dünya hızla değişmekte, bu değişime uyum sağlama çabası insanoğlunu pek çok sıkıntı ile yüz yüze getirmektedir. Değişime ayak uydurmanın tek yolu bilimdir. Bilim rasyoneldir, anlama, bulma ve doğrulamaya dayanır. Bu kapsamda yürütmüş olduğum yüksek lisans tez çalışmam yaşanan bu hızlı değişime bir ayak uydurma çabası olmasının yanında kişisel ilgilerimin de bir yansımasıdır.

Bu çalışmanın tamamlanmasında pek çok kişinin emeği ve desteği yer almaktadır. Öncelikle araştırmamın her aşamasında gösterdiği sabır, destek ve rehberlik için tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN'a en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Yapıcı eleştirileriyle bana her zaman yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Uğur ÖNER'e ve görüş ve bilgileri ile beni aydınlatan, ufkumu açan, desteğini her an hissettiğim tüm hocalarıma ve meslektaşlarıma en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yabancı kaynaklara ulaşmamda ve her konuda yardım ve desteğini hissettiğim Onur Ali DEMİRKOL'a teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans eğitimim boyunca destek ve sevgisini hep hissettiğim biricik kardeşim Çağlar ÖNEM'e ve bana maddi manevi destek olan, uygun bir çalışma ortamı sağlayan, beni sabırla destekleyen annem Zehra ÖNEM'e anlayış ve fedakarlığı için teşekkür ederim.

**Çağrı ÖNEM**

**Mayıs 2010**

## BÖLÜM I

### Giriş

Temel insan davranışları öncelikle insanın kendi varlığını sürdürmesine odaklanmıştır. Bu davranışlar tarihsel süreç içerisinde ele alındığında, toplumsal yaşam ve değişimler insanın kendi varlığını sürdürebilmesi için farklı gereksinimlerin karşılanmasına da yönelmiştir. Bu yöneliş, aynı zamanda insanı yeni sorunlarla karşı karşıya getirmiş, bu sorunları çözümleneceğinde çeşitli sıkıntılar yaratmıştır (Kazancı, 1989).

Birçok öğrenci için üniversiteye gitmenin anlamı daha büyük, daha korkulan ve daha az kişisel bir çevreye girmek demektir. Bazıları için, geçiş yaşamda evden ayrılma, önemli bir ilişkiyi bitirme ya da yeni bir ilişkiye başlama ve kendi yaşadığı yeri ve harcamalarını ilk kez yönetme gibi diğer bazı yaşamsal olaylarla aynı zamana denk gelebilir (Steinberg, 2007).

Üniversite öğrencilerinin gelişim özellikleri dikkate alındığında kimlik oluşumunda önemli bir basamakta oldukları dikkat çekmektedir. Ortalama 17-21 yaşları arasındaki genç için kendi değerlerini bulmak, bunları benimsemek, ana babadan bağımsız hale gelmek, başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak, başkalarının problemlerine yardımcı olmak, onların duygularını anlamaya çalışmak, kendi düşüncelerini savunmak, ileriki yetişkin rolünü benimsemek kısaca, bütünüyle kendi kimliğini bulabilmek son derece önem kazanır. Bu dönemde yüksek öğrenime başlamak kişiye ayrıca bir sorumluluk yükler. Genç birey problemlerini kendisi çözmek durumundadır (Yurtal, 1999).

Gençlerin bu dönemde yaşadığı hızlı değişimlere paralel olarak koruyucu ruh sağlığı alanında kullanılan yöntemler de sürekli gelişmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilişsel alanda yapılan psikolojik danışma yaklaşımlarına ilginin arttığı görülmektedir (Yurtal, 1999).

1970'lerden bu yana, Bilişsel terapide birçok yenilikler olmuş, Bilişsel davranış terapileri adı altında çeşitli teorik ve uygulamalı modeller geliştirilmiştir, fakat hepsindeki ortak varsayım kişinin düşünceleri ile davranış şekilleri ve duygusal

reaksiyonları arasında önemli bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin yalnız problemlerin gelişmesinde değil, devamlılığında da önemli rol oynadığıdır (Gillegard, 1987).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım içinde yer alan ve Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapide bilişsel çarpıtmalar(cognitive distortions) ve işlevsel olmayan düşünceler (dysfunctional thoughts) temel kavramlardır. Aynı yaklaşıma dayalı ve Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’de (ADDDT) ise akılcı olmayan inançlar (irrational beliefs) kullanılmaktadır (Erdem ve Bilge, 2008).

Akılcı Duygusal Terapiye göre psikolojik sağlığı bozan başlıca neden akılcı olmayan düşüncelerdir. Ellis, psikolojik sağlığı bozan bu akılcı olmayan düşüncelerin temellerini batı toplumu insanların, kendileri hakkında geliştirdikleri ortak bazı sayıtlılarda görmektedir. Bu sayıtlıların ise duygusal bozukluklara yol açtığını ileri sürmektedir (Doğan, 1995).

Akılcı olmayan inançlar, günlük yaşamda yanlış algılamalara neden olup insanların duyguları ve eylemleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra, yanlış yorumlarda ve çıkarımlarda bulunmayı genellemeler yapmayı da beraberinde getiren akılcı olmayan inançlar, yaşam alanı içindeki birçok önemli seçime yanlış yön verebilmektedir (Erdem, 2006).

Yount (2000), öfkenin yoğun duygulardan biri olduğunu ve yüksek düzeyde, kontrol edilemeyen öfke gencin yaşamını olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Öfke hem kişinin kendisi hem de toplum için negatif sonuçlar yaratan ciddi ve yaygın bir problem olarak tanımlanmaktadır (Aktaran: Cenkseven, 2003).

Literatürde öfkenin pek çok tanımının yapıldığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar öfkeyi olumsuz bir duygu olarak tanımlarken bazı araştırmacılar ise olumlu bir duygu olarak değerlendirmektedir. Köknel (1999) öfkenin belli bir sınırdan fazla, diğer duygulanım ve coşkular gibi, kişiliği koruyucu yönde işlev yaptığını; bireyin kendi varlığını koruması, kendini tanıtmayı, çevreye kabul ettirmesi, saygınlık kazanması ve bu saygınlığı sürdürmesi açısından geliştirici, yapıcı rol oynadığını belirtmiştir (Aktaran: Danışık, 2005). Kısaç (1997) öfkeyi, bireyin istek ihtiyaç ve planlarının engellenmesi ve karşılaştığı farklı durumların haksızlık,

adaletsizlik ve kendine yönelik bir tehdit olarak algılanması sonucunda kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya konulan temel bir duygulanım biçimi olarak tanımlanmaktadır. Power ve Dalgleish (1997) ise öfkenin, genellikle sıkıntı verici bir duygu olduğunu, bazen kontrol edilemeyen saldırganlık ve şiddet ile birleştiğini ifade etmiştir (Aktaran: Güleç, 2002).

Öfke yaşantımızda hem yapıcı hem yıkıcı fonksiyonları olan bir duygu olup bu fonksiyonlar öfkenin ifade biçimlerine göre değişmektedir. Bazı kişiler bu tür duyguları sıklıkla bastırmayı, yok saymayı tercih ederken bazıları ise saldırganca ifade ederek kendisine ve çevresine zarar vermektedir (Danışık, 2005).

Her insanın yaşadığı bir duygu olan öfkenin çeşitli sebepleri vardır. Akılcı Duygusal Terapi kuramını geliştiren Ellis'e göre düşünce ve duygu birbirleriyle o denli yakın ilişkilidir ki, birbirlerine eşlik etmektedirler. Döngüsel olarak bir neden-sonuç ilişkisiyle çalışırlar ve bazı bakımlardan(neredeyse tamamen) aynı şeydirler, öylesine ki bir kimsenin düşüncesi duygusu, duygusu düşüncesi haline gelir (Jones, 1982).

ADDT ye göre sıkıntı, kızgınlık, öfke gibi duygularla kendini gösteren duygusal çökkünlük gerçekçi olmayan inanç ve düşüncelerden kaynaklanır. Bu inanç ve düşüncelere göre evrendeki bir takım şeylerin mutlak ve kesinlikle olması gerektiğinden bu inançlar gerçekçi değildir. Gerçekte bunun böyle olması gerekmez. Bu gerçekçi olmayan inançlar dışarıdan gerçekçi gibi görünse de kişisel isteklere göre oluşturulmuş batıl düşüncelerdir (Yurtal, 1999).

Bilgi toplumu olma konusunda üstlendikleri rolden dolayı üniversite öğrencilerine bilimsel düşünme, problem çözme ve karar verme becerilerinin kazandırılması giderek daha çok önem kazanmaktadır (Bilge ve Arslan, 2000). Üniversite gençliği, araştırmacıların en yoğun inceleme konusu yaptığı grubu oluşturmaktadır. Üniversitelerin, eğitim sistemimizin en üstünde yer alması ve bireylerin en geniş anlamda topluma yararlı olmak üzere hazırladıkları kilit kurumlar olmaları ve üniversite gençliği, gençlik kesiminde oran olarak az, ancak önemli bir grup olmaları nedeniyle ilgi odağı olmaktadır (Yeşilyaprak, 2002).

Üniversite öğrencilerinin gereksinimlerini anlamak ve gerekli yardımları sağlayabilmek için, onların düşünme tarzları hakkında bilgiye ihtiyaç duyulur. Bireylerin kendileri, değer insanlar ve içinde buldukları dünyaya ilişkin bilgileri işleme tarzları ve bu işlemdeki yanlılıkları (düşünme yanlılıkları), üzerinde yoğun olarak çalışılan yapılardır (Türküm ve diğerleri, 2005).

Akılcı olmayan inançların insanların duygu ve davranışları üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Üniversiteli öğrencilerin yaşadığı çevreyi ve kendisini algılama biçimi, kişilik yapısının oluşumunda ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilir. Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenlere göre olan durumu ele alınmıştır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade ediş biçimlerinin akılcı olmayan inançlar, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre incelenmesidir.

### **Alt Amaçlar**

1. Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade biçimleri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Akılcı olmayan inançlar, öfke ve öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade biçimleri puan ortalamaları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade biçimleri puan ortalamaları, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

### **Sayıtlar**

1. Araştırma için oluşturulan örneklem evreni temsil edecek niteliktedir.
2. Araştırmada toplanan verilerin geçerlilik ve güvenilirliğinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Çünkü araştırmada kullanılan ölçme araçları ölçtükleri nitelikler bakımından geçerli ve güvenilirliği yüksektir.
3. Öğrencilerin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle cevaplandıkları kabul edilmektedir.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırmanın verileri üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada ölçülen öfke ifade tarzları ve akılcı olmayan inançlar kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.



## **Tanımlar**

**Akılcı Olmayan İnançlar:** Bireylerin mutluluğunu, hayatta kalmalarını ve temel hedef ve amaçları başarmalarını engelleyen inançlardır (Ellis, 1993).

**Öfke:** Bireyin istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, beklentileri gerçekleşmediğinde, varlığına veya kişiliğine yönelik bir tehdit ya da hakaret algıladığında yaşanan temel bir duygudur (Danışık, 2005).

**Öfke İfade Biçimi:** Kişinin öfkesini ne şekilde dışa vurduğunu açıklayan bir kavramdır (Özer, 1994a).

## ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite öğrencileri kendi değerlerini bulmak, bunları benimsemek, ana babadan bağımsız hale gelmek, başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak, başkalarının problemlerine yardımcı olmak, onların duygularını anlamaya çalışmak, kendi düşüncelerini savunmak, ileriki yetişkin rolünü benimsemek kısaca, bütünüyle kendi kimliğini bulabilmeye çalışmaktadır. Fiziksel, sosyal, duygusal pek çok alanda değişim yaşayan genç bu dönemde duygularını kontrol etmekte de zorlanmaktadır. Öfke temel duygulardan biri olduğu için özellikle bu dönemde önemli bir duygudur. İfade edilişi yıkıcı ya da yapıcı olabilmektedir.

Yıkıcı ya da yapıcı olarak sonuçlanabilen öfke duygusunun pek çok nedeni olabilmektedir. Akılcı olmayan inançların da öfke duygusu ve öfke ifade biçimlerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade biçimlerini akılcı olmayan inanç, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile incelemek bu araştırmanın amacını oluşturmuştur.

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın dünyada ve ülkemizde önemi giderek artan bir alan olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise, bu yaklaşımın sorunlara kısa sürede etkili çözümler geliştirici bir özelliğinin olmasıdır. Yurt içinde yapılan araştırmaları incelediğimizde sadece öfke ifade biçimleri ile ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır. Ancak öfke ifade biçimlerini akılcı olmayan inançlar, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırmanın özgün bir çalışma olacağı, bu yöndeki eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öfke ve öfke ifade biçimleri ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin tespit edilmesi sağlıklı bireylerin yetişmesine büyük katkı sağlayacaktır. İlişkinin tespit edilmesinin eğitimcilere, ailelere ve psikolojik yardım veren uzmanlara önemli bilgiler sağlayabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının ortaya çıkarılması ve bunlarla nasıl baş edileceğinin öğretilmesi, öğrenciyi daha verimli hale getirebilir. Danışanlara, danışma sırasında akılcı olmayan inançların belirlenmesi ve bu inançların kendilerini nasıl engellediğinin fark ettirilmesi, onların sorunları hakkında iç görü kazanmasına yardımcı olabilir.

## **BÖLÜM II**

Bu bölümde, araştırmanın içeriğini oluşturan Akılcı Olmayan İnançlar ve Öfke ve Öfke İfade Biçimleri ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara ve ilgili konularda yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

### **KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE**

#### **Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım**

Biliş ve davranış kavramlarının kökleri milat öncesine kadar dayanmaktadır. İnsanlar, var oldukları süre boyunca bedenlerini, zihinlerini ve düşüncelerini anlamaya çalışmış ve bunlar üzerine fikirler üretmişlerdir. Örneğin, bilişselciliğin ortaya çıkmasında Platon, Descartes ve Sokrates'in; davranışçılığın ortaya çıkmasında ise, yine Descartes ve Locke'un fikirleri önemli rol oynamıştır (Bay, 2003).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların ilk izlerini, çağdaş kuramlar üzerinde etkisini devam ettiren ve fenomenolojik yaklaşımın da öncüsü olarak kabul edilen Alfred Adler'de görmek mümkündür. Adler, insan davranışlarının bireyin kendi içsel yaşantılarının çözümlenmesiyle açıklanabileceğine inanmıştı. Ona göre davranışların ortaya çıkış nedenleri bireyin çevresindeki olaylarda aranmamalıdır. Davranışlar o anda kişinin “derisinin altında” yaşanan olayların ürünü olarak ortaya çıkar. İnsanın bedeni içinde gelişen bu öznel tepkilerin başlıca belirleyicileri, bireyin değer yargıları, geliştirmiş olduğu tutumlar, ilgi alanları ve düşünceleridir. Dolayısıyla bireyin gerçeği yorumlama biçimini yansıtan düşünceler, davranışların başlıca belirleyicileridir. Bir başka deyişle, davranışların oluşumunda çevredeki gerçek olaylardan çok, bireyin onları nasıl gördüğü ve yorumladığı önemlidir (Gençtan, 1995).

Bilimsel yaklaşımın benimsenmesi, psikopatolojinin kökeninin mutlaka çocuklukta aranmaması, bilinçaltı gibi klasik kavramların kullanılmaması ve değerlendirme yöntemleri açısından “davranış” ve “bilişsel-davranış” yaklaşımları birbirine çok benzemekle birlikte, terapide ele alınan ve değiştirilmesi amaçlanan eleman çok farklıdır. “Bilişsel-davranış” terapileri kendi aralarında çeşitli tiplere

ayrılmakla beraber genel olarak paylaştıkları temel varsayım kişilerin çevresel uyarıcı değil, bu uyarıcıların bilişsel reprezentasyonlarına tepki verdikleridir (Karancı, 1987).

Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde, bilişsel alanda yapılan psikolojik danışma yaklaşımlarına ilginin giderek arttığı görülmektedir. Bu konuda Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, son yıllarda popüler olarak görülmekte ve ruh sağlığı alanında yaygın olarak kullanılmaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen nedenlerin, kötü çevre koşulları değil, kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleri ve akılcı olmayan bir biçimde davranmaları olduğunu ileri sürer (Yurtal, 2001).

Akılcı Terapi okulunun temsilcisi Albert Ellis'dir. Ellis, kendisini önceki akılcı yaklaşımların temsilcilerinden çok farklı bulduğundan yaklaşımını Akılcı-Duygusal Terapi olarak adlandırmıştır (Doğan, 1995).

Albert Ellis tarafından 1955 yılında ele alınan Akılcı Duyuşsal Terapi önce Akılcı Terapi olarak adlandırılmıştır. Bu yaklaşıma 1961 yılında Akılcı Duyuşsal Terapi (ADT), 1993 yılında Akılcı Duyuşsal Davranışçı Terapi (ADDT) adı verilmiştir. Özgün adının kısaltması REBT (Rational Emotive Behavioral Therapy) olarak belirtilmektedir.

Patterson (1986), psikolojiden doktoralı Ellis'in ilk uğraşının evlilik, aile ve cinsel terapi olduğunu belirtmiştir. Bu konularda kendisine başvuranlara bilgi vermek, başlangıçta benimsediği tutumdur. Ancak Ellis zamanla kendisine başvuranların salt bilgisizlikten değil, psikolojik ve duygusal rahatsızlıklardan ötürü de geldiklerini görür. Kendisine başvuranlara daha yararlı olmak amacıyla Ellis, psikanaliz eğitimi de alır. Danışanlarına yaklaşım biçimi olarak bir süre klasik psikanalizi benimser. Ancak, Ellis, bu yaklaşımdan giderek doyum sağlanmadığını anlayarak şu sonuca varır: "Danışanın rahatsızlığının nedenini bildiğim halde, yıllarca bekleyip onun kendi başına aynı nedeni bulmasını beklemek bana çok anlamsız geliyordu" demiştir (Aktaran: Doğan,1995).

Guiseppa ve Wessler (1980)' e göre Ellis tarafından geliştirilen rasyonel emotiv terapi (RET), modelinde kişiler öğrendikleri bazı rasyonel olmayan düşünceleri yüzünden olaylar karşısında kendi kendilerini sürekli olarak tedirgin etmekte ve rasyonel olmayan duygu ve davranışlar sergilemektedirler (Aktaran: Karancı,1987).

Ivey (1987), Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımın, Epictetus'un "insanlar olaylardan değil bu olaylara ilişkin bakış açılarından rahatsız olurlar" görüşüne dayandığını belirtmiştir (Aktaran: Türküm, 1999).

Felsefi bir çıkış noktası olan ADDY, bilişlerin, duyguların ve davranışların birbirleriyle etkileştiklerini ve birbirlerini kapsadıklarını ileri sürmektedir. Söz konusu yaklaşım, duygu ve davranışların inançlar üzerinde kesinlikle önemli etkilerinin olduğunu; inançların duygu ve davranışları, duyguların da inanç ve davranışları etkilediklerini belirtmektedir. Bu nedenle ADDY her zaman çoklu bir yaklaşımdır ve birçok danışan üzerinde çok sayıda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yöntemler kullanmaktadır (Ellis, 1993).

Bilişsel kuramlar insanın çok erken yaşlardan itibaren geçirdiği yaşantıların davranışları belirlediğini savunmaktadır. Bilişsel kuramcılara göre insan çocukluğunda, kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinir. Bu değer yargıları ana baba ve yetişkinler tarafından aşılır. Çocuğun sevilme, korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme gelişme, iyi bir insan olarak yaşama eğilimi vardır. Ellis'e göre çocuk bu ihtiyaçları doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümler; çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi halde sevilmeyeceği söylenmişse çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Ancak bu beklentiyi her durumda karşılayamadıkça kendisinin değersiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve kaygıya kapılır. Çünkü düşünceler duyguları etkilemektedir. Benliği yıkıcı düşünceler ise yine benliği yıkıcı duygulara yol açmaktadır. İnsanı bu yıkıcı duygulardan ve başarısız davranışlardan kurtarmanın yolu, onun yanlış ve mantıksız düşüncelerini değiştirmek, kendisi hakkında oluşturduğu başarısız kimliğinden kurtulmasına yardımcı olmaktır (Kuzgun, 1972).

Ellis'e (1993) göre insanlar amaçlarını çoğunlukla öğrenirler. İçinde buldukları kültürün ve ailelerin isteklerine uygun olarak başarıyı tercih ederler ve başarısız olduklarında ya da onaylanmadıklarında hayal kırıklığı hissederler. Ancak çoğunlukla mutlakiyetçi "meli-malı" bir yapıdadırlar ve istekleri konusunda ısrarcıdırlar. Nevrotik olmalarının nedeni kötü çevre koşulları değil, kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleridir. İnsanların kendi kendileri, başkaları ve yaşadıkları koşullarla ilgili olarak, rahatsızlıklarının nedeni olan akılcı olmayan istekleri olduğunda, mutlakiyetçiliğin türevi olan gerçekçi olmayan yanlış algılamalar, çıkarsamalar ve yorumlar yaparak rahatsızlıklarını arttırırlar.

Bilişsel model düşüncelerin, duyguların ve davranışların nedensel olarak karşılıklı etkileşim içinde oldukları görüşündedir. Bu görüş terapide kullanılan tekniklerin çeşitliliği ile yansıtılmaktadır. Bu terapilerde sıklıkla kullanılan davranışsal tekniklerin esas amacı davranış terapisinde olduğu gibi davranışı değiştirmek değil, davranışı değiştirerek bilişsel yapı ve değerleri etkilemektir (Karancı, 1987).

Bu kurama dayalı olarak, çeşitli yaşlardaki danışanlarla çalışırken amaç; danışanın problem çözme becerileri ve problemi çözmenin ana hedefi; kişilere, uygun olmayan duygularını uygun olanlarla nasıl değiştirebileceklerini öğretmektir. Bu değişim akılcı olmayan fikirlerin ve düşünmenin düzeltilmesi ve akılcı olanların işler hale getirilmesinin sağlanmasıyla gerçekleşir. Çeşitli yaş gruplarındaki danışanlara uygulanan bu model, danışanların yaşları ve kişisel ihtiyaçlarına göre uyarlanmaktadır (Türküm, 1999).

### **İnsan Doğası**

Ellis'in insan görüşü, insanı kötümser bir görüş ve deterministik bir yaklaşımla ele alan psikanalitik görüşle en olumlu bir biçimde gören Maslow ve Rogers'in görüşleri arasında bir yerdedir (Doğan,1995).

Ellis'e (1995) göre insanlar kendilerini geliştirmek, gerçekleştirmek ve sağlıklı, amaçlarına ulaşan bir insan olarak ortaya koymak için doğuştan bir eğilime sahiptirler. İnsanların akılcı olma konusunda büyük bir potansiyeli vardır. Diğer

yandan, insanların akılcı olmayan bilişler yaratma, sağlıksız duygular geliştirme ve işlevsel olmayan davranışlar ortaya koyma eğilimleri de söz konusudur.

İnsanlar bir yandan mantıklı olmak ve hoş şeyler üretmek için önemli bir potansiyele sahipken öte yandan hem kendine hem de başkalarına zarar vermek, mantıksız olmak ve aynı hataları tekrarlamak için büyük bir potansiyele sahiptir (Jones, 1982).

İnsanların; kendini korumaya, mutluluğa, düşünme ve dile getirmeye, sevmeye, diğerleriyle ilişki kurmaya, büyümeye ve kendini gerçekleştirmeye karşı doğal bir yatkınlığı vardır. Aynı zamanda bunların yanında; intihara, düşünceden kaçınmaya, ertelemeye, hataları sürekli tekrarlamaya, hurafelere, hoşgörüsüzlüğe, mükemmeliyetçiliğe ve kendini suçlamaya ve büyüme potansiyellerini gerçeğe dönüştürmekten kaçınma eğilimleri de vardır. ADDT, insanların yanılabilceğini göz önünde bulundurarak onlara kendilerini bir yandan kendileriyle barış içinde yaşarken diğer yandan hata yapmaya devam eden yaratıklar olarak kabul etmelerinde yardımcı olmaya çalışır (Corey, 2005).

Ellis, inançların ilk olarak nasıl kazanıldığı üzerinde değil, daha çok bu inançların nasıl sürdürüldüğü (devam ettirildiği) üzerinde durur. Akılcı olmamaya eğilimli olan biyolojik yapı toplumsal öğrenmeyle (sosyal öğrenmeyle) beslenir. Akılcı olmamaya yatkınlık ilk çocukluk döneminde çok yüksektir. Çocuklar, yetersiz oldukları bu dönemde akılcı olmayan düşünceleri daha çok kazanabilmektedir. Çünkü çocuk özellikle gelecekteki doyumdan daha çok şimdiki doyumda ısrarlıdır (üsteleyicidir). Gerçek korkularıyla fantezi korkularını ayırt edemezler (Gerçekçi düşüncenin elde edilmesiyle, çocuklar anlık doyumlarda daha az ısrarcı davranırlar.) (Ortakale, 2008).

İnsanların akılcı olmamadaki biyolojik eğilimleri ergenlikleri ile sona ermez ve yaşamları boyunca sürer. Kısa ve uzun dönemli haz (hedonizm) arasındaki dengeyi de çoğunlukla oluşturamazlar. Anlık mutluluğu tercih ederler. Bu tercih, değişim ve gelişim için karşılaşılan direncin en önemli kaynaklarından biridir (Ortakale, 2008).

İçinde bulunduğu kültür bireyin mantıkdışı düşünme eğilimini arttırırken, aynı zamanda birey de kendisini mantıkdışı düşünme yönünde şartlandırmakta ve bu tutumunu yaşamı boyunca devam ettirmektedir. Birey bir yandan mantıkdışı düşünme, sağlıksız taleplere sahip olma gibi kendisini mutsuz edecek eğilimleri taşıırken; diğer yandan da akılcı olan istek ve tercihlere sahip olarak kendi potansiyelini geliştirmeye ve uzun dönemli amaçlarını gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Aynı anda düşünme, hissetme ve davranma özelliği olan bireyin düşünceleri, onun duygu ve davranışlarını da etkilemektedir (Çivitçi, 2003).

Akılcı Duygusal Terapinin insan hakkındaki başlıca sayıtlıları şöyle özetlenebilir:

1. İnsan ne iyidir ne de kötü. Ne mantıklı bir yaratıktır ne de mantıksız. Ellis'e göre insan her ikisidir de. Ancak, insanın verimliliği, mutluluğu ve başarısı akılcı düşünce ve davranışlarına bağlıdır.
2. Düşünce ve duygunun birbirinden ayrı değişik işlevleri yoktur. Duygu; düşüncenin önyargılı, kişisel ve akılcı olmayan yönüdür.
3. Düşüncenin duyguyla birlikte olması ve her duygunun da bir düşünsel yönünün bulunması, duygusal ve algısal bozukluk durumunda insanda akılcı olmayan düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnsan çevresindeki olaylardan kaynaklanan akılcı olmayan düşüncelerini değiştirmedeği sürece huzursuzluğa devam edecektir (Doğan, 1995).

## **TEMEL KAVRAMLAR**

ADDT'de kullanılan temel kavramlar; akılcı ve akılcı olmayan inançlar, uygun ve uygun olmayan duygular ve ABC Teorisidir.

### **Akılcı (Rasyonel) İnançlar (Mantıklılık)**

Bilişsel modele göre, insanın duygularını ve bununla ilişkili fizyolojik ve davranışsal tepkilerini etkileyen şey, herhangi bir durumun kendisi değil, genellikle otomatik düşüncelerle kendisini belli eden, o duruma ilişkin yaptığı yorumlardır. Kuşkusuz, kişinin kendisine yönelik bir saldırı, başarısızlık ya da sevilenler tarafından itilmiş olmak gibi bazı olaylar evrensel olarak rahatsız edicidir. Ancak,



psikolojik sorunları olan kişilerin genellikle nötr ya da olumlu durumları bile olumsuz olarak algıladıkları bilinmektedir (Beck, 2001).

Başka bir söylemle inançlar duygu ve davranışları etkilerken, duygular ve davranışta inançlar üzerinde geniş bir etkiye sahiptir (Ellis, 1993). Duygusal ve davranışsal tepkiler çevresel şartları yaratmaya yardımcı olduğu gibi, bu çevre duygusal ve davranışsal repertuarımızı yaratma gibi bir etkiye de sahiptir (Demir, 2003).

ADDT'ye göre bilişler, duygular ve davranışlar birbirinden soyutlanmış şekilde olmayıp bir bütünlük içindedirler. İnançlar duygu ve davranışları etkilerken aynı zamanda duygu ve davranışlardan etkilenirler. Ancak inançlardaki zorluklar, "...meli, ....malı" lar güçlü, katı ve kendi içinde tutarlı bir yapıya sahiptirler (Ellis, 1993).

Akılcı inançlar ise nesnel gerçeklere dayanırlar, kanıtlarla desteklenebilirler. Sağlıklı olumlu duygular ve sağlıklı olumsuz duygular üretirler. Evrensel boyutlarda olabilecekleri gibi göreceli de olabilirler. Katı olmayıp esnektirler. Akılcı inançlar ilgilerimiz doğrultusunda hareket ederek amaçlarımıza erişmemize yardımcı olurlar. Yaşamdan doyum sağlamamıza, doyumsuzluk durumunda değişmemize ya da değişmeye çalışmamıza, sorun çözme becerilerini arttırmaya, psikolojik acıyı azaltmaya, toplumsal ilişkilerden zevk almamıza ve kişisel olarak var olmamıza yardımcı olurlar (Ortakale, 2008).

Mantıklılık; mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmaya yol açan düşünce yollarını içerirken, mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen ve işi karıştıran düşünceleri içermektedir (Ellis,1973).

### **Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar (Mantıksızlık)**

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen şeylerin nedeni kötü çevre koşulları değil, kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleri ve akılcı olmayan bir biçimde davranmaları olduğunu ileri sürer (Yurtal,1999).

ADDY insanların kendi kendilerine tembellik, olumsuzluk, alışkanlık, karamsarlık, rahata düşkünlük, ve heyecan aramak şeklinde karakterize edilen özellikler yoluyla akılcı olmayan inançları öğrettiğini ve biyolojik olarak da bunu yapmaya eğilimli olduklarını; bunların hepsinin üretici düşünme ve planlamaya engel olduklarını ve sonuç olarak yanlış düşüncelere ve savunmacı davranışlara yol açtıklarını ileri sürer (Ellis, 1973).

Mantık dışı inançları çocukluğumuzda bizim için önemli kişilerden öğreniriz. Buna ek olarak, kendi kendimize mantıkdışı dogmalar ve batıl inançlar yaratırız. Daha sonra, kendimizi alt eden inançlarımızı kendi kendine telkin ve kendini tekrarlama işlemleriyle ve bunlar yararlıymış gibi davranarak destekleriz. Dolayısıyla bu durum aslında içimizdeki işlevsel olmayan bizim önceden kendimize aşıladığımız mantık dışı düşüncelerimizin tekrarından ibarettir (Corey, 2005).

Bireyin kendini değerli hissedebilmesi için başkaları tarafından onaylanması gerektiğine, başarılı sayılabilmek için her alanda başarılı olmasının zorunlu olduğuna ya da yaşamda her şeyi kontrol edebileceğine inanması, mantıkdışı inançlara (işlevsel olmayan sayıtlılara) örnek olarak verilebilir. Bu tür inançlar genellikle çocukluk yıllarında başlayan yaşam boyu gelişen, değişmez, kalıcı özelliklerdir ve bilişsel çarpıtmalarla desteklenirler (Savaşır ve Batur, 1996).

Ellis (1998), danışanların, kendi çıkarlarının aksine, düşündükleri, hissettikleri ve davrandıklarını belirterek, bunları üç başlık altında toplamıştır:

İlk olarak; iş, aşk ve boş zaman etkinliklerindeki performanslarını değerlendirip veya derecelendirip, bu performanslarını hassas bir şekilde düzeltmeye ve iyileştirmeye çalışırlar. Ancak, nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını derecelendirirken, tüm benliklerini, var oluşlarını ve kişiliklerini de irrasyonel bir şekilde derecelendirirler. Tüm insanların epey hata yapabilir olması, çok sık kötü performans göstermesi ve sosyal kınamaya maruz kalması nedeniyle, bu derecelendirme büyük ölçüde mantıkdışı ve kişiyi yıkıcıdır. Bu nedenle, bu kişilerin genel öz derecelendirmesi, hatırı sayılır bir endişe ve depresyona yol açmaktadır. Bir şeyi kötü yaptıklarında, kötü oldukları sonucuna varırlar.

İkincisi ise, insanlar, diğer insanlarla iyi geçinebilmek ve istismar edilmekten kendilerini korumak için, sürekli olarak diğerlerinin düşüncelerini ve hislerini değerlendirirler. Ama, kendi öz derecelendirmelerine benzer bir şekilde, insanları çoğu kez kişi olarak iyi veya kötü olarak genelleme yoluna giderler. Bu nedenle de sıklıkla, insanların sadece yaptıklarını değil, kendilerini de kötüler ve onlardan nefret ederler. İnsanların bu aşırı genelleme eğilimleri, ciddi biçimde asabiyete, hiddete, düşmanlıklara, savaşlara, soykırımlara ve diğer tür yıkıcı eylemlere neden olur.

Üçüncü olarak, insanlar, çevresel durumlarını uygun veya uygun değil, iyi veya kötü şeklinde derecelendirmekte ve değerlendirmektedir. Böylece, insanlar, “kötü” olan durumları iyileştirebilir veya bunlardan kaçınabilir ve daha iyi ortamlar yaratabilir. Ancak, bir kez daha, insanlar genellikle hayatı bir bütün olarak aşırı geneller ve suçlar, yaşadığı mevcut durumu veya dünyayı felaket olarak yorumlar ve hoşuna gitmeyen bazı durumları “Buna dayanamam” korkusuna dönüştürür. Bunun sonucunda da, düşük engellenme eşiği, depresyon, kendine acıma ve amaçsızlık ortamı yaratırlar.

Akılcı olmamaya eğilimli olan biyolojik yapı, toplumsal öğrenmeden (sosyal öğrenme) etkilenmektedir. Akılcı olmamaya yatkınlık ilk çocukluk döneminde çok yüksektir. Çocuklar biyolojik ve psikolojik olarak yetersiz oldukları bu dönemde akılcı olmayan düşünceleri daha çok kazanabilmektedirler. Çocuk özellikle gelecekteki doyumdan daha çok şimdiki doyumda ısrarlıdır. Düşüncenin gelişmesiyle, çocuklar anlık doyumlarda daha az ısrarcı olmaya başlarlar (Ortakale, 2008).

İnsanların akılcı olmama yönündeki eğilimleri ergenlikle sona ermeyip yaşam boyu sürer. İnsanlar kısa ve uzun dönemli haz -hedonizm- arasındaki dengeyi çoğunlukla oluşturamazlar, anlık mutluluğu tercih ederler. Anlık mutluluğu tercih etme, insanın değişme ve gelişmesini engelleyen en önemli engellerden biridir (Ortakale, 2008).

Ellis (1993), insanların içinde buldukları kültürün ve ailelerin isteklerine uygun olarak başarıyı tercih ettiklerini ve başarısız olduklarında ya da onaylanmadıklarında hayal kırıklığı ve engellenmişlik hissettiklerini ifade eder.

İnsanların kendi kendileri, başkaları ve yaşadıkları koşullarla ilgili olarak, rahatsızlıklarının nedeni olan akılcı olmayan istekleri olduğunda, yanlış algılamalar, çıkarsamalar ve yorumlar yaparak rahatsızlıklarını arttırırlar.

Patterson (1986), söz konusu sayıtlıları, (temel akılcı olmayan düşünceler) şöyle sıralamaktadır:

1. Kişi, çevresindeki hemen herkes tarafından beğenilmeli ve sevilmelidir.
2. Kişinin kendini yararlı ve değerli biri olarak algılaması için yeterli ve başarılı olması gerekir.
3. Bazı kişiler kötüdür, kusurludur ve cezalandırılmalıdır.
4. Olaylar kişinin istediği gibi gelişmezse bu bir felakettir.
5. Mutsuzluk dış olaylardan kaynaklanır ve bireyin onun üzerinde hiçbir denetimi yoktur.
6. Kaygının nedeni, tehlikeli ve korku verici şeylerdir. Bunların meydana gelme olasılığı sürekli olarak engellenmelidir.
7. Bazı güçlüklerden ve sorumluluklardan kaçmak, onlarla yüz yüze gelmekten daha kolaydır.
8. Kişi başkalarına bağımlı olmalı, güvenebileceği ve danışabileceği kendisinden güçlü biri olmalıdır.
9. Geçmişteki yaşantılar ve olaylar bugünün davranışını belirler.
10. Her sorunun her zaman doğru ve tam bir çözümü vardır.
11. Kişi başka insanların sorunları ve rahatsızlıklarına ilişkin üzüntü duymalıdır (Aktaran: Doğan,1995).

Görüldüğü gibi bu inançlar da meli-malılar, aşırı genellemeler dikkati çeken benzerliklerdir. Ayrıca yukarıdaki 11 akılcı olmayan inanca bakıldığında bu inançlarda facialaştırmaların, yanlış yüklemelerin görüldüğü de söylenebilir. Aslında ADDY insan davranışları, sahip olunan inançlar ve bu inançların sonuçları arasındaki etkileşim üzerine odaklanmış bir yaklaşımdır. ADDY'e ilişkin açıklamalar doğrultusunda problem yaratan bu inançları değiştirmenin yaşam kalitesini arttıracığı ileri sürülmektedir (Erdem, 2006).

Ellis'e göre akılcı olmayan inançların bir özelliği aşırı genellenmiş olmalarıdır. İnsanlar başarılı olmaya, onanmaya gereksinim duymaktadırlar ve gereksinimlerini ailelerinden ve kültürlerinden öğrenirler. Akılcı olmayan düşüncelerin temel bir özelliği "...meli, ...malı" gibi zorunluluklardan oluşmalarıdır (Ortakale, 2008).

### **Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri**

Nelson-Jones (1982), Akılcı olmayan inançların çok yaygın olan bazı özellikleri ve bunlara neden olan bazı alışkanlıkları aşağıda özetlenmiştir:

Talepkarlık: Bireyin "meli" ve "malı" gibi ifadelerle arzularının doyurulması konusunda emredici, zorlayıcı ve ısrarcı olmasıdır. Bu ifadelerin yanı sıra "mükemmellik", "olağanüstülük", "hoşgörüsüzlük" de bu özelliği yansıtmaktadır.

Aşırı Genelleme: Bu düşünce tarzında, "herhangi bir özellik bir bütünün ta kendisidir" inancı yatar. Bir özellik, performans ya da davranış hakkında verilecek - hüküm bütün diğer niteliklerini görmeden- bütün hakkında bir hüküm olarak kabul edilmektedir. Bunun sonucunda etkilenmelere gidilmektedir. Filtrelemede ise tersine bütüne bakıp, onun bir veya birkaç ögesine takılıp, o bütün hakkında bir değer biçilmektedir.

Kendini Dereceleme: Mantısız olan kendini derecelemenin üç olumsuz etkisi bulunmaktadır; zamanı ve enerjiyi boşa harcamak, tutarsızlık eğiliminde olmak ve mükemmeli talep ederek performansta ciddi karışıklıklara neden olmak.

Durumu Kötüleştirme: Durumu kötüleştirme talepkar olmaya eşlik etmektedir. Birisi ya da herhangi bir şey benim istediğim şekilde değilse; bu çok kötü, korkunç veya dehşet verici bir şeydir. Bu, akılcı problem çözme kapasitesini engelleyen duygusallığı arttırmaktadır.

Yükleme Hataları: Buradaki yükleme kendimizin ve başkalarının davranışlarının nedenlerini ve güdülerini, dışsal olaylara ve içsel bedensel durumlara yüklemek demektir. Kendini ya da başkalarını haksız olarak suçlamak gibi yanlış yüklemeler, çoğunlukla duygusal rahatsızlıklara neden olmaktadır.

Dryden ve Yankura (1992)'ye göre akılcı inançlar genellikle gözlemlenebilir verilere dayanırken akılcı olmayan inançlar dayanmazlar. Mesela danışanın sesindeki değişim akılcı inancın desteklenmesinde bir kanıt olarak kullanılabilir (gözlemlenebilir bir veridir), ancak akılcı olmayan inançlar gerçekler ile desteklenemezler ve bir gerçeklik üzerine kurulu değildirler. Örneğin; “ Diğer insanların onayını almak iyidir, bu yüzden, bu onayı almak zorundayım”. Diğer insanların onayının alınması fikri kişinin çıkarına olduğu desteklenebilir bir kanıt olduğundan, bu ifadenin ilk kısmı gerçekçi olarak değerlendirilebilir. Ancak bir kişinin diğer insanların onayını almasının zorunlu olduğu kanıtlanamayacağından ifadenin ikinci kısmı akılcı değildir.

Ayrıca akılcı olmayan inançlar, zahmetli, katı ve kesin iken, akılcı inançlar daha olasılıklı bir yapısı olan ve genellikle sadece bizim tercihlerimizi, isteklerimizi ve dilekelerimizi yansıtır. Akılcı olmayan düşünce, sıklıkla cümle içerisinde “meli, malı” şeklinde belirir ve bir kesinlik ve dogmatizm felsefesini yansıtır. Bu tarz bir felsefe, koşulların varlığına rağmen gerçekliğini reddeder. Örneğin “Umarım yağmur diner”, ifadesi kişinin tercihini belirttiği için akılcı olarak değerlendirilebilir, ancak örneğin “Yağmur dursun” ifadesi kesinlik belirttiği ve gerçeklikle çeliştiği için akılcı değildir (Dryden ve Yankura, 1992).

Bu durumda akılcı olmayan inançların ruh sağlığı üzerinde etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin yaşadığı çevreyi ve kendini algılama biçimi, kişilik yapısının oluşumunda ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilir ve birey algıladığı biçimde tepkide bulunur. Yanlış algılama ve yorumlamalar bireyin akılcı olmayan inançlar geliştirmesine neden olabilir ve bu akılcı olmayan inançlar oluştuğundan sonra kişinin hayatını etkilemeye devam edebilir (Yurtal, 2001).

ADDT'ye göre mantıkdışı inançlar rahatsız edici duygulara ( depresyon, aşırı kaygı, aşırı utanma ve kızgınlık) ve olumsuz davranışlara ( saldırganlık, çekingenlik) yol açmaktadır. Mantıkdışı inançlar; istekler yerine mutlak talepler, ihtiyaçlar ve tercihler yerine zorunluluklar tarafından karakterize edilmektedir. Mantıkdışı inançlar, bireyin amaçlarına ulaşmasını gerçekleştirmektedir. Başka bir deyişle,

akılcı-mantıklı inançlar genellikle amaçlarını başarmaya ve yaşamdan hoşnut olmaya yardım eden ılımlı duygularla sonuçlanmaktadır. Böylece, mantıkdışı inançlarının değiştirmeleri için bireylere yardım etmek, ADDT'nin temel unsurudur (Çivitçi, 2003).

### **Uygun ve Uygun Olmayan Duygular**

“Uyumsuz düşünceler” kavramı, içsel uyumu bozan, acı veren uyumsuz ve abartılı duygusal reaksiyonları ifade etmektedir. “Uyumsuz düşünceler” , başa çıkılabilmesi için yaşam tecrübelerini, müdahaleci çözümleneleri harekete geçirmekte ve tetiklemektedir. Bilişsel terapide bu alanda hasta; gereksiz rahatsızlık ve sıkıntı yaratan, kendini küçültücü davranışlara yol açtıran bu tür düşünce ve imgelere odaklanır (Beck, 2005).

ADT; bilişler, duygular ve davranışların gerçekte hiçbir zaman saf veya benzersiz olmadıklarını, birleşmiş ve bütünleşmiş olarak birbirleriyle etkileşim içinde bulunduğunu ve birbirlerini içerdiklerini belirtir. Bu aşırı felsefi olmakla birlikte, ADT duyguların ve davranışların inançlar üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, inançların davranışları ve duyguları etkilediğini ve duyguların da inançlar ve davranışları etkilediğini kabul etmektedir (Ellis, 1993).

Duygu-düşünce ve davranış arasında karşılıklı ve birbirini etkileyen dinamik bir etkileşimin olduğu görüşü, bu yaklaşımın özünü oluşturur. Bir başka deyişle, bir kişi işlevsel olmayan (kendine veya başkalarına zarar verici ve amaçlarına ulaşmayı engelleyici özellikler taşıyan) davranışlar sergileyebilir, kendini yıkıma uğrattıcı (aşırı kaygı, çökkünlük gibi) duygular hissedebilir. İnsanın bu tür tepkiler geliştirmesinde belirleyici etken, geçmiş yaşantıları veya bilinç dışı dürtüleri veya yaşadığı olaylar değildir. Bu yaklaşıma göre, kişilerin bu durumlarla ilgili beklentileri, çıkarımları, anlam verme, bilgiyi işleme biçimleri kısaca bilişsel yapıları tepkilerine yön vermektedir. O halde bir duygusal ve / veya davranışsal problem ortaya çıktığında yapılacak olan; kişilerin işlevsel olmayan düşünce ve inanç biçimlerinin akılcı ve işlevsel olanlarla değiştirilmesidir. Bu işlemin ürünleri, gerçekçi ve işlevsel duygular-davranışlar olacaktır (Türküm, 1999).

Ellis, üzüntü, hoşnutsuzluk, engellenmişlik vb. duygularla, insanı zayıflatan, çökerten, altüst oluşları ayırmaktadır. Ellis'in azaltmaya ya da yok etmeye yöneldiği, hoş ve nahoş, ama hayatın kendisi ve yaşamın kaçınılmaz sonucu olan, bu anlamda hayatın rengi ve çeşitliliği olan bu duyguların kendileri değil ama onları aşırı ölçüde geliştirmiş ve artık hayatın kendisi için bir tehdit haline gelmiş olan halleridir (Öztütüncü, 1996).

ADT, duyguların olmadığı bir terapi değildir, daha çok uygun duyguları vurgulamaktadır. Uygun olmayan duygular, uzun ve kısa dönemli hedonizm arasında hassas bir dengenin kurulmasına karışan duygulardır. Örneğin, insanların yabancı oldukları, zor bir çevrede korkmaları, ihtiyatlı veya tetikte olmaları uygun duygular olabilir, çünkü böylece kendilerini korumak üzere gereken işlemleri yapabilirler. Ancak, kaygı, akılcı olmayan düşüncelere veya makul olmayan inançlara dayandığı için ve gerçekte gerçekçi olan davranışı engellediği ve karıştırdığı için uygun olmayan bir duygu olarak kabul edilmektedir. Aynı şekilde düşmanlığında makul ve makul olmayan yönleri olabilir. Düşmanlığın makul yönü, sıkıntı veren şeyin üstesinden gelme veya etkisini en aza indirme eylemini düzenlemeye temel olarak rahatsızlık veya sıkıntının fark edilmesini içermektedir. Düşmanlığın makul olmayan yönü ise, etkili bir biçimde eylemde bulunmayı engelleyerek diğer insanları ve dünyayı kusurlu görmeyi ve belki de kişi için daha çok mutsuzluğun ve düşmanlığın oluşmasını içermektedir. Böylece, etkili eylemin olasılığını ve hedonistik amaçlara ulaşmayı engellemeyen, işlevsel olarak akılcı ve makul olan inançlar, duygulara eşlik ettiğinde, duygular uygundur (Ellis,1973).

Duygusal güçlüklerin böylesi bir süreçle ortaya çıktığı görüşüne dayanan ADT'ye göre bu güçlükleri azaltmanın ve hatta ortadan kaldırmanın yolu, insanların inanç sistemlerine müdahale edilmesidir. Bu müdahaleler; danışanlara akılcı olan ve olmayan inançların ayrımını yapmasını öğretmek, bu düşünce biçimlerinin duygusal, düşünsel ve davranışsal sonuçlarını fark etmelerini sağlamakla başlar. Bu ayrımı yapma becerisi kazandığında danışanlar aynı zamanda akılcı değerlendirmeler yapmaya da başlayacaklardır. Kullanılan davranışsal tekniklerle düşünce yapılarında oluşan değişimi günlük yaşamda uygulamaya başlarlar. Yeni deneyimler yaşayarak duygusal güçlüklerle baş etme becerileri gelişir (Türküm, 1999).



### **A-B-C Kuramı**

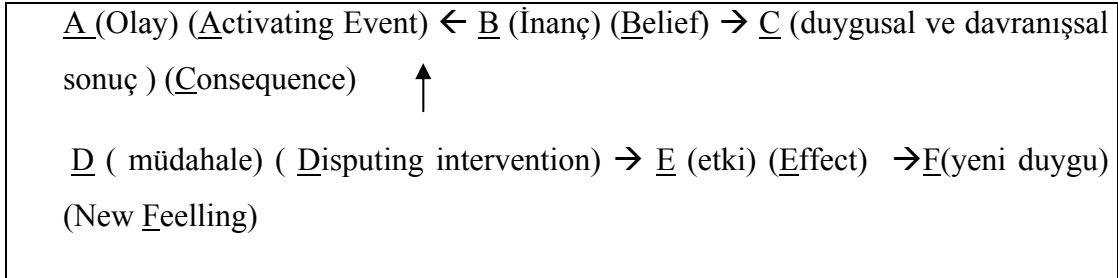
ADT, ABC çerçevesinde işlemektedir. A harekete geçiren olaydır, bir gerçeği veya olayın varlığını veya bir kişinin davranışını veya tutumunu içerir. B kişinin A hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur. C sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir, yanlış olarak doğrudan A'yı izleyeceği varsayılmaktadır, mutluluk veya duygusal rahatsızlık olarak ortaya çıkar (Jones, 1982).

A-B-C kuramı, Akılcı-Duygusal Terapinin kuram ve uygulamasının özünü oluşturur. Bu kuram olaydan çok bireyin olayı algılama biçimine dayalıdır. A, bireyin dışındaki bir kişinin davranışının veya tutumunun bir gerçeğin veya bir olayın varlığıdır. C, bu olaya ilişkin olarak bireyde oluşan duygusal sonuç veya kişinin kendisinin tepkisidir. Tepki uygunsuz olabilir A(harekete geçiren olay), C (duygusal sonuç)'ye neden olmaz. Kişinin A hakkındaki inançları olan B,C (duygusal tepki )'ye neden olur (Doğan, 1995).

A-B-C'den sonra D (tartışma) gelir. D danışanlara kendi akılcı olmayan düşüncelerinin üstesinden gelmeleri için yardım sağlayacak terapötik tekniklerin uygulanmasıdır. Bir kişinin değişmesi için de hangi tekniğin en iyi bir biçimde işlediğini belirlemek için deneysel bir yolla bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerin bazılarını kullanmak gerekir (Doğan, 1995).

ADDT, danışanların mantıkdışı inançlarını en aza indirgemelerine yardımcı olmak için diğer bazı bilişsel, duygusal ve davranışçı yöntemleri kullansa da bu tartışma sürecini hem terapi sürecinde hem de günlük yaşamlarında vurgular. Danışanlar sonunda pratik bir yanı olan E'ye yani, etkili bir davranış biçimine ve yaşam felsefesine ulaşırlar. Yeni ve etkili bir inanç sistemi sağlıklı düşünceleri sağlıklı olanlarla değiştirmeyi içerir. Bunu yapmayı başararsak F'yi (Felling) diğer bir değişle yeni bir duygu grubunu oluştururuz. Ciddi biçimde kaygılı ve depresif olmak yerine bu durum için sağlıklı biçimde üzüntü ve hayal kırıklığı duyguları yaşayabiliriz (Corey, 2005).

Bu bileşenlerin arasındaki ilişki aşağıdaki şekilde gösterilebilir:



Ellis'e göre insanlar yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlarından dolayı depresif, kaygılı, sıkıntılı olmakta ve benzeri sorunlar yaşamaktadır. Ellis bunu A-B-C süreci olarak tanımlamıştır. Danışanların psikoterapiye başvurmalarına neden olan şeyin genelde C, yani duygusal sonuç olduğunu belirtmiştir (emotional Consaquence) . Bu sıralamadaki orta basamak, yani B basamağı, akılcı olmayan inançtır (the irrational Belief). Akıldışı inançlar düşüncelere o kadar işlenmiştir ki bunların hatalı olduğunu anlamak için bir uzmanın yardımına gerek duyulur (Burger, 2006).

Ellis sürecin yukarıda sunulduğu gibi işlediğini belirtmekle birlikte, bir çok insan yaşadığı duygular veya sergilediği davranışların nedenini bir olaya-duruma bağlama eğiliminde olduğunu da göz ardı etmemektedir. Çok düşük not alan bir öğrenci örneği ile bu süreç örneklendirilecek olursa; “ Sınavdan aldığım o kötü not beni mahvetti”, “Sınavdan o kötü notu aldıktan sonra derse hiç çalışamaz oldum”, “O kötü nottan sonra, bu dersten geçmenin mümkün olmayacağını düşünmeye başladım” gibi ifadelerle sıklıkla karşılaşılabılır. Oysa ADT, bu duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçların (C'lerin) salt olaydan (A'dan ) değil de, A ile ilgili inançlardan yani fikirlerden, çıkarımlardan ve değerlendirmelerden (B'lerden) kaynaklandığını iddia etmektedir. Sözü edilen bu inançlar akılcı olmadığında uygun olmayan duygular ortaya çıkmaktadır (Aydın, 1997).

Ellis (1987) bu inançların bazılarının tamamen akıldışı olduğunu ve terapi sürecinde kolayca tanımlanıp düzeltilebildiğini söyler. Ancak, bazı inançların belirlenmesi daha zordur ve değişikliğe daha çok direnç gösterir (Burger, 2006).

Ellis, insanların iyi veya kötü yönde olsun, kendi duygusal kaderlerini büyük ölçüde kontrol ettiklerini düşünmektedir. Bu, doğuştan sahip olduklarıyla, sonradan kazandıklarıyla ve tutukları batıl itikatları sürekli olarak tekrarlamalarıyla sağlanır, ABC bakımından bu B’de ne olduğuyla ilgilidir. Böylece, yaşamımızda bizi harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sistemimiz tarafından kontrol edilmektedir. Ancak, karşıt yönde güçlü eğilimlerimiz olmasına rağmen, inançlarımızı ve böylece de sonuçları kontrol etmeyi ve uyarlamayı öğrenme becerisine sahibiz (Jones, 1982).

Özetle, bireyin yaşadığı rahatsız edici duygusal ve davranışsal sonuçların (C) gerçek nedeni, meydana gelen olay ya da durum (A) değil, o olaya ilişkin sahip olduğu mantıkdışı inançlardır (B). Mantıkdışı inançlar bireyde kendine zarar verici duygular ve işlevsel olmayan davranışlar meydana getirmektedir. Birey daha akılcı, mantıklı inançlar geliştirebilirse ya amacına ulaşmak için daha akılcı, mantıklı davranabilecek ya da amacına ulaşmasa bile psikolojik sağlığını bozmayan daha uygun duygu durumları yaşayabilecektir (Çivitçi, 2003).

Rasyonel Emotiv Terapiden örnek verirsek, terapistin ilk amacı danışana A B C D modelini öğretmektir. Burada “A” aktive eden olay, “B” kişinin olayı nasıl yorumladığı yani belli bir düşüncesi, “C” ortaya çıkan duygu ve davranış “D” ise düşüncüyü değiştirmeye yönelik tartışma teknikleridir. Danışana olayların direkt olarak duygu ve davranışlara yol açmadığı, aradaki düşüncelerin önemi didaktik yöntemlere ağırlık verilerek gösterilir. Ayrıca çeşitli tartışma teknikleri ile rasyonel olmayan inanç ve düşünceler sorgulanırlar ve yerlerine rasyonel düşünceler, rasyonel bir hayat görüşü getirilmeye çalışılır (Karancı, 1987).

Ellis’e göre duygusal tepkilerini değiştirmeleri için insanlara yardım etmenin en etkili yöntemi, A noktasındaki olay hakkında kişilerin kendi kendilerine kendi inanç sistemlerinde, yani B’de neler söylediklerini görmelerini sağlamak ve kendi akılcı olmayan inançları ile etkin bir biçimde baş etme yollarını öğrenmek gerekir (Corey,2005).

Bunun için, Ellis, hastalara yönelik kullandığı tekniklerde, bu zinciri A,B,C şeklinde adlandırmıştır. A,harekete geçiren uyarandır. C, Aşırı ve uygun olmayan

şartlı reflektir. B ise, doldurulduğu takdirde Aile C arasında köprü vazifesi görecek olan hastanın zihnindeki boşluktur. Bu boşluk hastanın inanç sisteminden kaynaklanmaktadır ve terapist tarafından doldurulmaktadır (Beck, 2005).

### **ADDT'nin Psikoterapi Yöntemi**

ADDT insanların genellikle biyolojik olarak kuvvetli, tutkulu ve katı olmayan, rahatsızlık yaratan zorunluluklarını ve başka akılcı olmayan inançlarını sürdürmeye eğilimli olduklarını kabul eder. Bu nedenle ADDT danışanlara temel istemliklerine karşı kuvvetli ve ısrarcı bir şekilde düşünme, duygulanma ve davranmayı öğretmeye ve tercihlerini sıralamaları için ikna etmeye çalışır. Bireysel ve grup terapisiyle duygusal tekniklerin birçoğunu kullanır. Bunlar; danışanın terapist tarafından koşulsuz kabulü, akılcı-duygusal hayal etme, utanca saldırma (shame attacking), güç durumların üstesinden gelme, rol yapma, cesaret verme ve mizah gibi duygusal yöntemlerdir (Ellis, 1993).

Dryden ve Branch (2008)'e göre, bir ADDT terapisti için, duygusal rahatsızlığın temelini oluşturan koşulsuz talepler ile, oluşturmayan zorunluluklar ve ihtiyaçlar arasındaki farkı tespit etmek çok önemlidir. Danışanların normal bir diyalog sırasında, düzenli olarak mutlak olmayan ihtiyaçlarını dile getirdiklerini, bu noktada, terapide danışanın ihtiyaçlarını nasıl ifade ettiğine aşinalık kazanmanın, onun akılcı olmayan inançlarını değerlendirmede faydalı olabileceğini belirtmişlerdir.

Bilişsel davranışçı terapi büyük ölçüde, bir kişinin kendi düşünce biçiminin iç konuşmalarında kullandığı cümlelerinin yeniden düzenlenmesinin o kişinin davranışlarında uygun bir düzenleme yaratacağı varsayımına dayanır (Corey, 2005).

Ellis (1998), insan rahatsızlıklarının birçok şekilde karşımıza çıkabileceğini, bireylere farklı şekillerde sıkıntı vererek zaman zaman da çeşitli durum ve şartlardan etkilenebileceğini söylemiştir. Bu nedenle, her zaman işe yarayan veya terapist tarafından sürekli bir şekilde “doğru” olarak uygulanabilecek tek bir terapötik yöntemin bulunmadığını belirtmiştir.

Bu temel varsayımaya dayandırılmış bulunan birçok terapötik müdahale biçimi geliştirilmiştir. Burada odak noktası danışanın sadece duygularını açıklamasından

çok danışanın düşünce ve davranışları ile de çalışmasıdır. Terapi, eğitsel bir süreç olarak görülür. Terapist birçok açıdan özellikle de ev ödevleri konusunda danışanla işbirliği yapmada ve rasyonel düşünme stratejilerini öğretmede bir öğretmen gibidir; danışan ise terapide konuşulan becerileri günlük yaşamda uygulayan bir öğrenci konumundadır (Corey, 2005).

Ellis (1998), terapide danışanlarının üç akılcı duygusal davranış durumuna ulaşmaları için onları aktif olarak teşvik etmeye çalıştığını belirtmiştir.

1. *Koşulsuz Öz Kabullenme*: Terapi dışında, çok az bireyin kendisini koşulsuzca kabul edebildiğini belirten Ellis, bu yüzden bireyleri hem bilişsel, hem de deneysel davranış sezgileriyle, bir şeyi iyi yapmalarına ya da diğerlerince kabul edilmelerine bağlı kalmaksızın, sadece birer canlı ve insan oldukları için kendilerini her zaman kabullenmeyi seçmeleri konusunda eğittiğini belirtmiştir.

2. *Başkalarını Koşulsuz Kabullenme*: Ellis danışanlarına, diğer insanlar ne yaparsa yapsın, ne kadar haksız davranırsa davranırsın, günahları olmasa da günahkârı nasıl kabulleneceklerini, başkalarına nasıl daha iyi davranacakları konusunda yardımcı olacaklarını ve iğrenç davranışlarda bulunsalar da başkalarını birey olarak kötü kabul etmeyi nasıl engelleyebileceklerini gösterdiğini belirtmiştir.

3. *Yüksek Engellenme Eşiği*: Ellis, danışanların bir şeyi ne kadar çok isterlerse *istesinler*, kesinlikle ona *ihtiyaçlarının* olmadığına inanmaları ve hissetmeleri; yoksun kalmanın *korkunç* değil sadece fazlaca *rahatsızlık verici* olduğunu düşünmeleri ve buna inanmaları; *sevmedikleri* şeylere *dayanabileceklerini* hissetmeleri, ve uzun vadeli hedonizmin, ya da yarınkini göz ardı etmeden bugünkü hazlar için çabalamalarının kendilerini istediklerine daha çok yaklaştırırken hoşlanmadıklarından da o denli uzaklaştıracağı sonucuna varmaları için teşvik ettiğini belirtmiştir. Eğer terapinin başında buldukları engellenme eşiğinden daha yükseğine çıkmalarına yardım edebilirse, duygusal anlamda belirgin bir şekilde faydalandıklarını ve genellikle hayattan daha fazla zevk aldıklarını gözlemlediğini vurgulamıştır.

### Akılcı-Duygusal Davranışsal Terapide Kullanılan Teknikler

ADDT yazın alanı (literatürde) incelendiğinde, ADT'de kullanılan tekniklerin başlıca üç grupta toplandığı görülmektedir. Bunlar;

1. Biliş ağırlıklı teknikler,
2. Duygu ağırlıklı teknikler,
3. Davranış ağırlıklı teknikler.

Corey (2005) bu yöntemleri şu şekilde açıklamıştır:

Bilişsel Yöntemler: ADDT uygulayıcıları terapötik süreçte genellikle güçlü bir bilişsel metodoloji kullanırlar. Danışanlara kendilerine söylemeye devam ettikleri şeyin ne olduğunu çabuk ve direk bir yolla gösterirler. Daha sonra, danışanlara bu kendilik ifadeleriyle nasıl baş edeceklerini ve böylece gerçeğe dayalı bir felsefe edinerek kendi kendilerini tahrip edici olan iç konuşmalarına onlara nasıl inanmayacaklarını öğretirler. ADDT büyük ölçüde düşünmeye, tartışmaya, meydan okumaya, yorumlamaya, açıklamaya ve öğretmeye dayanır. Terapistin kullanabileceği bazı bilişsel teknikler şunlar olabilir:

- *Mantık dışı inançlarla tartışma (Disputing irrational beliefs)*. ADDT'nin en çok kullanılan bilişsel yöntemi, terapistin danışanın mantıkdışı inançlarıyla aktif olarak tartışması ve danışana bu mücadeleyi tek başına nasıl yapacağını öğretmesidir. Danışanlar o mantık dışı inançtan vazgeçene veya en azından onun etkisini azaltana kadar birtakım “yapmak zorundasın, yapmalısın veya yaparsan iyi olur”lar yaşayabilirler. Danışanların kendi kendilerine tekrarlamayı öğrendiği bazı cümleler ve sorular şunlardır: “insanlar niçin bana adil davranmak zorundalar?” , “denediğim önemli görevleri başaramazsam nasıl başarılı olabilirim?”, “istediğim işi alamazsam, hayal kırıklığına uğrayabilirim ancak buna kesinlikle katlanabilirim”, “hayat istediğim gibi gitmezse bu korkunç değil sadece biraz uğraştırıcıdır.”
- *Bilişsel ev ödevlerini yapma (Doing cognitive homework)*. ADDT danışanlarından sorunlarının bir listesini yapmalarını, mutlakçı inançlarını belirlemelerini ve bu inançları tartışmaları beklenir. Çoğunlukla (öğrenci el kitabında yayımlanan ADDT Kendi Kendine Yardım Formunu Doldururlar. Ödevler, danışanların içselleştirilmiş kişisel mesajlarının bir parçası olan mutlakçı “yapmalısın” ve “yapmak zorundasın”larını bastırmanın bir yoludur. Ödevin bir bölümü A-B-C kuramını danışanların günlük yaşamda karşılaştığı birçok probleme uygulamayı içerir. ADDT terapisti bilişsel davranışçı

terapinin diğer türlerine zıt bir biçimde, danışanın nasıl farklı düşüneceğini öğretir ve ona model olur.

- *Bireyin kullandığı dili değiştirme ( Changing one's language)*. ADDT kesin dil kullanımının bozuk düşünme süreçlerinin sebeplerinden biri olduğunu ileri sürer. Danışanlar “yapmak zorundasın”, “yaparsan iyi olur” , “yapmalısın” ların seçenekler ile değiştirilebileceğini öğrenmelidir. “...yaparsam çok korkunç olurdu” demek yerine “... yaparsam uygunsuz olurdu” demeyi öğrenirler. Çaresizliği ve kendini kınamayı yansıtan dil kullanmalarını tekrarlayan danışanlar farklı düşüncelerine ve davranmalarına yardımcı olacak yeni kişisel ifadeleri kullanmayı öğrenebilirler. Sonuç olarak kendilerini daha farklı hissetmeye başlarlar.
- *Mizahın kullanımı (Using Humor)*. ADDT, duygusal rahatsızlıkların kişinin kendisini fazla ciddiye almasından ve yaşamda karşılaştığı olaylar hakkında bakış açısı ve mizah duygularını kaybetmesinden kaynaklandığını öne sürer. Mizah, danışanların hiç taviz vermeden korudukları belli düşüncelerin anlamsızlığını ortaya koyar ve danışanların kendilerini daha az ciddiye almayı sağlamada yardımcı olur.

Duygusal Yöntemler: ADDT uygulayıcıları koşulsuz kabul, akılcı duygusal rol oynama, model olma, akılcı-duygusal hayal kurma ve utanca müdahale araştırmaları da dahil olmak üzere birtakım duygusal teknikler kullanırlar. Danışanlara kendini koşulsuz kabul etmenin önemi öğretilir. Davranışlarını kabul etmek zor olsa da kendilerini değerli bireyler olarak görmeye karar verebilirler. Danışanlara, algılanan eksikler için “kendini aşağılamanın” ne kadar yıkıcı olabileceği öğretilir.

- *Akılcı-duygusal hayal kurma (Rational-emotive imagery)*. Maultsby (1984) bu tekniğin, yeni duygusal örüntüler oluşturmak amacıyla tasarlanmış yoğun bilişsel bir uygulama şekli olduğunu söylemiştir. Danışanlar kendilerini olmasını istedikleri gerçek hayatta gibi düşünürken, hissederken ve davranırken hayal ederler (Aktaran: Corey,2005).
- *Rol oynama (Role playing)*. Rol oynamada hem duygusal hem de davranışçı bileşenler vardır. Terapist, danışanlara psikolojik güçlüklerini oluşturmada

kendi kendilerine ne söylediklerini ve sağlıksız duyguların, sağlıklı duygularla yer değiştirmesi için ne yapabileceklerini göstermek için sık sık araya girer. Bu durumda ne hissettiklerini anlayabilmek için danışanlar bazı davranışları prova edebilirler. Burada odak noktası, olumsuz duygularla ilgili altta yatan mantık dışı inançlar üzerinde çalışmaktır.

- *Utanca müdahale alıştırmaları (Shame-attacking exercises)*. Ellis insanların davranışları ile ilgili utangaçlıklarını belli yollarla azaltmalarına yardımcı olmak için alıştırmalar geliştirmiştir. Ellis, birisi aptal olduğumuzu düşünüyorsa bunun bir felaket olmadığını düşünerek utanmayı inatla reddettiğimizi söyler. Hem duygusal hem de davranışçı bileşenler içeren bu alıştırmaların en önemli noktası, başkaları onları onaylamadığı zamanlarda bile danışanların utanmamaya çalışmalarıdır. Alıştırmalar, danışanlara utanmayla ilgili düşüncelerin çoğunun kendileriyle ilgili gerçeklik tanımlarıyla ilgili olduğunu görmelerine yardımcı olmanın yanı sıra kendini kabul ve olgunluk sorumluluğunu da arttırmayı amaçlamaktadır. Danışanlar, başkalarının ne düşüneceğini düşündüklerinden dolayı normalde yapmaya korktukları bir şeyi yapma riskini almaları için bir ödevi kabul edebilirler.
- *Güç ve çaba kullanımı (Use of force and vigor)*. Ellis, güç ve enerji kullanımının danışanlara entelektüel içgörüden duygusal içgörüyeye geçmelerinde yardımcı olacak bir yol olduğunu savunur. Ayrıca danışanlar kendilerine onaylanmamış inançlarını açıkladıkları ve bunlarla yoğun bir şekilde tartıştıkları güçlü diyaloglar kurmayı da öğrenirler. Terapist bazen danışanın kendini tahrip eden felsefesine sıkı sıkıya tutunarak tam zıttı işlevsel olmayan rol oynamayı deneyebilir. Bu durumda danışandan terapisti bu disfonksiyonel düşüncelerinden vazgeçmeye ikna etmesi için ciddi bir tartışmaya girmesi istenir. Güç ve enerji kullanımı, utanca müdahale alıştırmalarının temel bir parçasıdır.

Davranışsal Yöntemler: ADDT uygulayıcıları, edimsel koşullama, kendi kendini yönetme ilkeleri, sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme teknikleri ve model olma gibi standart davranışçı terapi yöntemlerinin çoğunu kullanırlar. Gerçek hayat durumlarında uygulanacak davranışçı ödevler oldukça önemlidir. Bu ödevler sistematik olarak yapılmakta ve bir forma kaydedilip analiz edilmektedir.



Ellis, çok istenen bir şey olabilmesine rağmen insanların kabul edilmeye veya sevilmeye ihtiyaç duymadıklarını öne sürer. Terapist danışana, önemli kişiler tarafından kabul edilmediğinde ve sevilmediğinde bile depresyona girmemesini öğretir. ADDT insanları kabul edilmediklerinde sağlıklı üzüntü duygusu duymaya teşvik etse de onlara depresyon, kaygı, incinme, benlik saygısı kaybı ve nefret gibi sağlıklı duyguların üstesinden gelebilecek yöntemler bulmalarında yardımcı olmaya çalışır (Corey, 2005).

Sonuç olarak ADDT insanların, kültürümüzde hala devrim niteliğinde olan bazı fikirleri kavramasına ve kabul etmesine yardımcı olmaya çalışmaktadır: (1) Kişiler kendi duygusal rahatsızlıklarını mutlakçı ve irrasyonel inançlara sıkı sıkıya inanarak, yalnızca olmasa da büyük ölçüde kendileri *yaratmaktadır*. (2) Kişiler kendi kararları veya “özgür iradeleri” konusunda belirgin ölçülere sahip olarak kendilerini huzursuz etmeyi ya da etmemeyi *seçebilirler*. (3) Kişilerin değişmek için, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını değiştirme konusunda aktif olarak *çalışmaları* gerekmektedir. (4) Kişiler, yaşam felsefelerinden önemli birini kökten değiştirmeye karar verirlerse, kendi duygusal ve davranışsal tepkilerinin de değişmesine yardımcı olabilirler. (5) Kişiler, uzun vadeli hedonizm felsefesini genellikle kısa vadeli hedonizmden daha sağlıklı ve daha mutluluk verici bulacaklardır. (6) Bilimsel olmayandansa bilimsel, içten bir şekilde dindar ya da mistik bakış açısı, kişilere daha fazla duygusal sağlık ve tatmin sağlayacaktır (Ellis, 1980).

### **Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yapılan Çalışmalar**

Yurtal (1990), 560 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını incelemiştir. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğiliminde kız ve erkek öğrenciler arasında fark görülmüştür. Erkek öğrencilerde suçlama eğilimi kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin akılcı olmayan inançları toplam puanlarında ve alt ölçekleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Akılcı olmayan inançlar onay ihtiyacı puanları sosyal bilimlerde okuyan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.

Demir (2003), denetim odakları farklı üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyi ile denetim odağı değişkenlerine göre Akılcı Olmayan İnançların toplam puanları, duygusal sorumsuzluk, suçlama eğilimi, bağımlı olma, aşırı kaygı, çaresizlik mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları üzerinde ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Sadece cinsiyet ile denetim odağının akılcı olmayan inançlar onay ihtiyacı ve yüksek beklentiler alt ölçek puanlarının ortak etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

Bilge ve Arslan (2000), 767 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından farklılık taşıyıp taşımadığını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri ile algıladıkları akademik başarı yükseldikçe, öğrenim gördükleri bölümden hoşnutlukları arttıkça ve yerleşim birimi değişkeninde de akılcı olmayan düşünce düzeyleri düştükçe problem çözme becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür. Akılcı olmayan düşünce düzeylerinin farklılığı ile cinsiyet, yaş, okulun yanı sıra çalışılan bir işin bulunması ve akademik açıdan yıl kaybı olması değişkenleri açısından önemli bir fark bulunmamıştır.

Aysan ve Bozkurt (1998), bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında 302 üniversite öğrencisine uygulanan kaçınma stratejisinin kullanımının olumsuz otomatik düşüncelere sahip olma ve orta ve yüksek düzeyde depresif olma ile anlamlı ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Aydın (1990), depresyon ve bilişsel çarpıtmalarla, akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, 338 üniversite öğrencisinin depresyon durumu ve olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisini karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, depresyon düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Depresyon düzeyi ile akademik başarı arasında ters yönde zayıf ancak anlamlı bir ilişki, olumsuz

otomatik düşünceler ile akademik ortalamalar arasında da ters yönde zayıf ancak anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Türküm (1996), yaptığı deneysel araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı yürütülen grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri hakkında bilgileri ile bilişsel çarpıtma ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubuna 12 oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma uygulanmış, kontrol grubuna ise yine aynı süre içinde gelişim ve öğrenme psikolojisine ilişkin bilgiler verilmiştir. Deneysel işlemin tamamlanmasından bir hafta sonra son ölçüm; 40 gün sonra ise izleme ölçümü yapılmıştır. Araştırma sonucunda, uygulanan işlemin üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarını azaltmada ve bu bilişsel çarpıtmaları tanıma-teşhis etme becerilerini arttırmada etkili olduğu görülmüş ve bu etkinin 40 gün sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği gözlenmiştir. Uygulanan işlemin öğrencilerin iletişim becerilerini arttırmada herhangi bir etkisi olmamıştır.

Hamamcı (2002), yaptığı deneysel araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz temel inançları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada deney grubuna 12 oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulanmış; uygulamanın tamamlanmasından 3 ay sonra da izleme ölçümü yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, deneysel işlemin, öğrencilerin ilişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarını ve Temel İnançlar Ölçeği'nin yetersizlik alt boyutu dışındaki bağımlılık, mükemmeliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarını anlamlı olarak azalttığı gözlenmiştir.

Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkinin araştırıldığı 330'u kız ve 271'i erkek olmak üzere toplam 601 denek üzerinde yapılan bir araştırma öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışlarının arttığını; akılcı olmayan inanç düzeyleri düşüktükçe problem odaklı başa çıkma davranışının da arttığını ortaya koymaktadır. Bu

sonuçlar, öğrencilerin karşılaştığı stres durumları ile başa çıkmada sahip oldukları akılcı olmayan inançların olumsuz; benlik saygılarının da olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Arslan, Hamarta, Saygın ve Özyeşil, 2009).

Çivitçi (2003), Akılcı Duygusal Eğitimin ilköğretim yedinci sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada deney, kontrol ve plasebo gruplarında toplam elli bir öğrenci yer almış; üç aylık izleme çalışması yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında Akılcı Duygusal Eğitim Programı öğrencilerin mantıkdışı inanç düzeylerini azaltmada etkili olmuş ve bu etki üç aylık izleme dönemi sonrasında da devam etmiştir. Akılcı Duygusal Eğitim programının öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerini azaltmada ve mantıklı karar verme düzeylerini arttırmada etkili olmadığı görülmüştür.

Özer (1994a), öfke kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısı ile ilgili araştırmasında 53 lise son sınıf öğrencisi, 52 üniversite öğrencisi, yönetim seminerine katılan 78 yönetici ve nörotik sorunlarla bir danışma merkezine başvurmuş 42'si nörotik olmak üzere toplam 225 kişiye Durumluluk Sürekli Kaygı Envanteri, Durumluluk Sürekli Öfke Envanteri, Depresif Sıfatlar Listesi uygulamıştır. Araştırma sonucunda, kaygının bilişsel alt yapısında “iyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir” düşünce biçiminin, Öfke duygusunun temelinde “başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği” düşünce biçiminin; Depresif duygulanımın bilişsel alt yapısında ise “kişinin başkalarının gözündeki değerine duyarlı olması ve onlara yük olmaması gerektiği”ne ilişkin bir düşünce biçiminin olduğu bulunmuştur. Kişinin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği ve işlerin planlandığı gibi yürütmesine ilişkin düşünce biçimlerinin hem kaygı, hem öfke, hem de depresif duygulanımların bilişsel alt yapılarında yattığı gözlenmiştir. Ayrıca, üniversite sınavlarına hazırlanan liseli grubun düşünce biçiminin, öfke, nörotik grubun ise depresif duygulanım yaratmaya daha yatkın olduğu; üniversiteli ve yönetici grupların, öfke kontrolünü sağlayıcı düşünce biçimlerine daha fazla katılma eğilimi içinde oldukları görülmüştür.

Nelson (1977), akılcı olmayan inançların ve alt ölçeklerin depresyonun önemi ile ilgili olduğu hipotezini incelemek üzere, 156 üniversite öğrencisine Beck Depresyon Envanteri ve Jones'un Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği uygulanmıştır. Korelasyon analizleri depresyonun, yüksek beklentilerle, aşırı kaygıyla, çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar toplam puanı ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu ve kız erkek öğrenci arasında düşük düzeyde cinsiyet farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur.

Honglung ve Collison (1989), üniversite öğrencileri arasında yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 286 üniversite öğrencisine UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi'ni uygulamışlardır. Sonuçlarda yalnızlık ölçeğinde kız ve erkekler arasında önemli bir fark görülmemiştir. Ama akılcı olmayan inançlar ölçeğinde cinsiyet farklılıklarının önemli olduğu görülmüştür. Akılcı olmayan inançlarda erkekler daha çok suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçiliği onaylarken; kızlar kaygılı aşırı ilgi ve bağımlılığı onaylamışlardır. Aynı araştırmada yalnızlık ve beş akılcı olmayan inanç arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bunlar engellenme, kaygılı aşırı ilgi, problemden kaçınma ve çaresizliktir. Yalnızlık ve bağımlılık arasında negatif korelasyon bulunmuştur.

Stead ve arkadaşları (1994), üniversite öğrencileri üzerinde akılcı olmayan inançlar ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve 153 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonuçlarında, mesleki kararsızlığın kişiliğin "özsaygı" ve "değerlilik" boyutları ile ilişkili olduğu görülmüş ancak meslek seçme ile ilişkisi bulunamamıştır.

Bridges ve Roig (1997), akademik ödevleri geciktirme ve akılcı olmayan düşünceleri inceledikleri araştırmada 195 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutlarından "problemekten kaçınma" ile akademik ödev ve görevlerin ertelenmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Daly ve Robert (1983), öz saygı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında 251 üniversite öğrencilerine Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Janis Yetersiz Duygular Alanı Ölçeği'ni uyguladılar. Araştırma sonucunda öz saygı ve akılcı olmayan inançlar arasında önemli negatif korelasyonlar

bulunmuştur. Özellikle akılcı olmayan inançların dördü düşük özsaygıyı tahmin etmede yaralı olduğu bulunmuştur. Bunlar onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, kaygılı aşırı ilgi ve problemden kaçınmadır. Bu dört inanç düşük öz saygılı danışanlarla çalışan danışmanlar için önemli hedeflere ulaşmasını sağlayabileceği araştırmacılar tarafından önerilmiştir.

Yukarıda özetlenen yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde; akılcı olmayan inançlarla, depresyon, kaygı, denetim odağı, yalnızlık gibi birçok konunun incelendiği görülmektedir. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın dünyada ve ülkemizde önemi giderek artan bir alan olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmaları incelediğimizde akılcı olmayan inançları öfke ifade biçimleri ile olan ilişkisinin incelendiği bu araştırmanın özgün bir çalışma olacağı, bu yöndeki eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **ÖFKE VE ÖFKE İFADE ETME BİÇİMLERİ**

Bu başlık altında öfke duygusunun tanımı, öfke duygusunun nedenleri, öfke duygusunun işlevleri, öfkenin ifade ediliş biçimleri, öfke kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımlar, öfke duygusu ile başa çıkma ve öfke ile ilgili araştırmaların üzerinde durulmaktadır.

### **Öfke Duygusunun Tanımı**

Duyguları kavramsal olarak tanımlamada güçlüklerle karşılaşılmasına rağmen bilimsel olarak duyguları tanımlamaya ihtiyaç duyulmaktadır. Duygu genel anlamda bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreç olarak ifade edilebilir. Duygu bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planların yapılmasına öncülük eder (Çeçen, 2002).

Öfke; insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir ve bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi söz konusu olduğunda ortaya çıkmaktadır. Tahrik edilme ve tehdit

özellikle de kişinin benlik saygısına yönelik olarak haksızlık algılanması söz konusudur (Kısaç, 1999).

Öfke, günlük hayatımızda önemli yere sahip duygularımızdan biridir. Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir. Evrensel bir duygu olmakla beraber, her kültürde farklı şekillerde yaşanmaktadır (Bıyık, 2004).

Öfke duygusu, bir insanın günlük yaşam içerisindeki kaçınılmaz olaylar karşısında gösterdiği doğal tepki ve insan enerjisidir. Öfke belki de en iyi şekilde; zorluk, huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik gibi kavramların bir karışımı olarak tanımlanabilir (Baygöl, 1997).

Hankins ve Hankins (1988) öfkeyi doğrudan değil de özelliklerinden yola çıkarak tanımlamakta ve bu özellikleri ise şöyle sıralamaktadır:

1. Öfke içsel bir yaşantı ve bir duygu durumu olup bu duygu kendiliğinden ifade edilmektedir. Planlı bir davranış değildir.
2. Evrensel bir duygudur.
3. Öfke tepkileri belirli bir saldırı, engellenme ya da eleştiri sonucu ortaya çıkmakta ve kişi daha fazla saldırı ve eleştiriye açık hale gelmektedir.
4. Öfkenin ifade ediliş biçimi kişiden kişiye toplumdaki topluma değişebilmektedir (Aktaran: Balkaya, 2001).

Öfke, engellenme ve korku karşısında ortaya çıkan bir tepki olup, aşırı derecesinde bilinç bulanıklığına ve davranış bozukluklarına yol açabilmektedir (Köknel, 1986).

Gençtan (1984), da öfkeyi, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz yönünde davranmadığında yaşanan duygu olarak tanımlamıştır.

Verilen tanımlardaki ortak noktalara bakıldığında öfke duygusu, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve benliğine

yönelik bir tehdit algılandığında ve beklentileri gerçekleşmediğinde ortaya çıkan olumsuz bir duygudur.

### **Sürekli Öfke (Genel öfke)**

Bireylerde, *genel olarak*, “*öfkelenmeye eğilimli olma durumu*” nu ifade eden sürekli öfke halidir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olduğundan dolayı herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kalan bir bireyde, öfke çok çabuk ve kolayca ortaya çıkabilir. Bu öfke durumu bireyde çoğu zaman spontan bir tepki halini almıştır. Örneğin; Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bir birey arabasıyla yolda giderken, kendisiyle aynı yönde giden ve onun bulunduğu şeritte onun önünde seyreden başka bir araca, sesli bir biçimde sözel olarak öfke tepkisini dile getirmeye hemen hazırdır. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini öfkelenmekten alıkoymaları oldukça zordur. Bu bireyler kendilerinin öfkelenmelerine engel olamazlar. Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireyler öfkelerini kontrol etmede büyük zorluklar yaşayan bireylerdir. Bu bireyler öfkelerini ifade etmede genellikle işe yarayan, yeni ve farklı tepkilerin olduğunu kabul etmekte kaçınırlar. Ortaya koymuş oldukları tepkilerinin doğruluğunda ısrar ederler. Farklı tepkilerin daha işlevsel olduğunu kabul etmek ve bu farklı tepkileri ortaya koyma ile ilgili büyük sorunlar yaşarlar (Özmen, 2004).

### **Durumsal Öfke**

Durumsal öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi ya da haksızlık algılanması karşısında, hangi şiddetle gerginlik, kızgınlık, sinirlilik gibi sübjektif hissedişlerin yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Özer, 1994a).

### **Öfkenin Fiziksel Boyutu**

Beyinde duygu ve heyecanlarla ilgili limbik sistem ve hipotalamus bulunmaktadır. Ayrıca heyecanlarla ilgili temel fizyolojik değişimlerin temelinde sempatik ve parasempatik sinir sistemlerinden oluşan otonom sinir sistemi bulunmaktadır. Sempatik sistem, kişi korku veya öfke ile yüksek uyarılmışlık haline sokulduğunda faaliyet gösterir, kişiyi durulma mücadele etmeye hazırlar.



Parasempatik sistem ise; sempatik sisteme karşı koyar ve kişiyi dinlenme haline ettirir (Cüceloğlu,1991).

Tavris (1989), insanların öfkelendiklerinde gösterdikleri fiziksel tepkileri; kas geriliminin artması, kasların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, özellikle el ve ayakta titreme hissi, nefes alırken tıkanma hissi, uyuşma hissi, vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, bas ağrısı ve hareketlerin hızlanması olarak belirtmiştir. Öfke sempatik sinir sistemin aktivasyonunu arttırarak kan basıncının yükselmesine neden olmakta, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmaktadır ( Aktaran: Balkaya, 2001).

Öfke beraberinde saldırganlık davranışına dönüşerek son derece tehlikeli sonuçlara neden olabilir. Öfke duygusunun sonuçlarının başında öncelikle bireyin kendisine verdiği zararlar gelir. Öfke duygusu yaşanırken beyin ve vücutta enerji yoğunluğu yaşanmakta ve bu enerjinin dışarıya yanlış aktarılması bireyde ruhsal ve fiziksel zarara neden olmaktadır. Yaşanan ruhsal gerilim sonucu birey migren, mide rahatsızlıkları, sinir bozuklukları gibi rahatsızlıklarla karşı karşıya kalır. Öfke anlarında seçilen davranışlar, ses yükseltmesi, hakaretler, kaba kuvvet ve şiddet, saldırganlıklar ya da bunların tam tersi örüntüde içe kapanmalar, durumu yok saymalar, sözlerle taş atmalar, dedikodular vs. davranışlardır ve bu davranışlarla olumlu sonuçlara ulaşmak mümkün değildir. Bu tür davranışlar bireyin benliğine zarar verir (Yavuz, 2004).

Öfke duyguları bireyin düşünme gücünü ve iletişim kurabilme becerilerini etkisi altına alır. Uzmanlar, bastırılan öfkenin kaygı ve depresyona yol açtığını iddia etmektedirler. İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel sorunlara da yol açabilir. Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel sorunlar arasında;

1. Bas ağrıları,
2. Mide rahatsızlıkları,
3. Solunum sorunları,

4. Cilt sorunları,
5. Jenital ve böbrek fonksiyonlarında problemler,
6. Sinir sistemi rahatsızlıkları,
7. Dolaşım sorunları,
8. Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,
9. Duygusal rahatsızlıklar,
10. Hatta intihar sayılabilir (Kökdemir, 2004).

### **Öfke Duygusunun Nedenleri**

Öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerin neler olduğuna bakıldığında, aslında bu konuda kabul edilen tek bir cevap olmadığı görülmektedir. Öfkeye neden olan etmenlerden biri engellenmedir (frustration) . Bilindiği gibi engellenme istek, ihtiyaç ya da bir davranışın, amaca ulaşmasının önlenmesidir.

Cüceloğlu (1998)'na göre engellenme, bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği belirli bir amaca ulaşmasının ya da ihtiyaçlarının giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz bir duygudur.

Açık ve doğrudan ifade edilen öfkenin esas olarak iki nedeni bulunmaktadır. Birincisi, birey öylesine *doludur* ki, herhangi bir olay bardağı taşıran son damla olmaktadır (bu durum kişinin öfkesine sebep olan olayla verdiği tepkinin orantılı olmayışından anlaşılabilir). Küçük bir olayın sebep olduğu büyük öfke patlamaları bu konuda verilebilecek örnektir. İkinci neden ise, *duygusal gelişmemişliktir*. Duygusal açıdan olgunlaşmamış kimseler istediklerini seslerini yükselterek, saldırganlık göstererek almaya çalışırlarsa, bu onlarda bir alışkanlık haline gelir ve bütün hayatları boyunca bu davranışı göstermeye devam edebilirler. Bu durumun kökleri çocukluktur. Çocuk ilk tecrübesinde öfkeyi saldırganlığa dönüştürerek istediğini elde ederse, bu onun için ödül olur ve benzer durumda benzer biçimde davranabilir. Böylece tipik şartlanma doğmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Baltaş ve Baltaş (1987) insanın neden öfkelendiği esas olarak aynı sebebe dayansa bile her dönemin kendine özgü engellenmeleri olduğunu vurgulamaktadır. Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısına dikilen yasaklar onu öfkeye sürükler. Ergenlik döneminde, genç iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeye sebep olur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorluklar insanı engeller ve öfke doğurur. Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği sınırlamalar engellenme duygusuna ve öfkeye yol açar.

Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorluklar insanı engellemekte ve öfkeye neden olmaktadır. Ayrıca ister toplum tarafından olsun, ister aile ve arkadaşlar tarafından olsun, reddedilme duygusu, insanda şiddetli bir öfkeye neden olmaktadır (Baltaş, 1999).

Öfke, karşılanmamış gereksinimlerin işaretçisidir. İşaretçi olarak öfkenin verdiği mesaj " isteğimi elde edemiyorum" olabilir. Biz insanlar bu mesajı verirken farklı davranışlara başvururuz. Seçilen bu davranışlar yoluyla da elde edemediğimiz bu amaçlarımıza ulaşmaya çalışırız. Kırılan gurur, gerçekte yersiz olan beklentiler ve zihinde yaratılan fanteziler öfkeye yol açabilir. Zaman zaman kendi kusurlarımızı örterek, başkalarını suçlarken öfkeyi kullanırız. Diğer duygularımızı gizlemek ya da yok etmek için de öfkeden yararlanırız (Yılmaz, 2007).

Öfke duygusu, bireyin daha çok hakkını alamadığını ya da önem verdiği bir insanın beklentileri doğrultusunda davranmadığını sandığında veya isteklerinin yerine getirilmediğini düşündüğünde, hemen her yaşta yaşadığı bir duygu durumudur (Baygöl,1997) .

İçinde gerilim unsurunu taşıyan bir diğer kavram streştir. Bireylerin tolere edebileceklerinden daha fazla kişisel yaşam amaçları engellendiğinde veya bu temel gereksinimleri ile ilgili kaygı yaşadıklarında yoğun bir gerilim yaşayacaklardır. Bireylerin stresli oldukları zamanlarda daha toleranssız oldukları ve kolay öfkelenedikleri bilinmektedir (Yazgan, 2007).

Bireyler çevrelerindeki olay ve kişileri kendilerine yönelik bir tehdit olarak algıladıklarında, yaşanan gerilimin düzeyi artacak ve tolerans düzeyleri düşecektir. Bunun doğal sonucu olarak da gösterilen tepki öfke ve saldırganlık olacaktır. Duygular insanla olduğu gibi çevreyle de etkileşim içindedir. Olay karşısında ortaya çıkan duygusal tepkilerin tabiatı ve kalitesi bireyin çevre insan ilişkisini değerlendirme biçimini yansıtır (Baltaş, 2004).

Yılmaz (2007), öfkenin nedenlerini aşağıdaki maddelerle sıralamıştır:

1. Sevilen birinin ölümü, fiziksel zarar görme, işsizlik gibi kayıp ve zararlar keder, acı duygularına yol açar.

2. Suç, savaş, enflasyon gibi tehditler korku, kaygı, güvensizlik duygularına yol açar.

3. Gereksinimlerimizi karşılarken karşılaştığımız engel ve aksilikler çaresizlik, güçsüzlük ve yetersizlik duygularına yol açar.

4. Reddedilme ya da itilmişlik gibi acı verici yaşantılar değersizlik ya da hiçlik duygularının doğmasına neden olur. İşte bu temel duygular kolaylıkla öfkeye dönüşebilir. Ancak doğal olan ve yaşamın her anında karşılaşılabilecek bu gibi durumlarda her insanın tepkisi farklı olabilmektedir. Bazı kişilerde bu duygular hiç öfke yaratmazken bazılarında öfke duygularına yol açar ya da bazı kişiler öfkelerini kontrol ederken bazıları öfke patlamaları yasarlar.

Ayrıca ölümden sonra yaşanan yas duygusuna da öfkenin eşlik ettiği alan yazınında görülmektedir. Sevilen kişinin ölümü karşısında yaşanan yas gerçekte ölen kişiye duyulan kızgınlığın içe yöneltmesidir (Gençtan, 1999).

Bilişsel yaklaşıma göre duyguların akıcılığının açık ve net bir açıklamasını yapmak mümkündür. Duygular esas duruma uygun olmasa ya da mantıksız olsa bile, bu uygunsuzluğun nedeni bireyin durum hakkında yanlış ya da mantık dışı inanışlara sahip olmasıdır. Böylece olay tersine çevrilir mantıksızlıkla suçlanması gereken ise duygu değil düşüncedir. Bu görüşe göre herhangi bir durumda öfkelenmenin nedeni, aslında o olayla ilgili sahip olunan düşüncelerdir (Şahin, 2005).

Öfke duygusunun nedeni, direk olarak olayın kendisinin olmadığı, bireyin olaya ilişkin taktığı kavramsal gözlüklerin olduğu açıklanmaktadır. Yani yaşanan olaya ilişkin olarak yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları, olayı algılayış biçimleri ve bunlardan üretilen düşüncelerdir (Özer, 1989). Başka bir deyişle, olayın kendisinin bireyi öfkelendirmediği, bireyin kendi inançları doğrultusunda, olaya yüklediği anlamın onu öfkelendirdiği söylenebilir.

### **Öfke Duygusunun İşlevleri**

Öfke duygusu hemen hemen herkesin aklına olumsuz duygu olarak yerleşmiş ve öyle kabul edilmiştir. Gerçekte öfke; kişiyi zor, tehlikeli durumlara hazırlayıcı ve koruyucu özelliktedir (Aydın,2005).

Öfke duygumuz yaşanan olumsuz herhangi bir duruma karşı verilen tepkidir. Yaşadığımız bu duygu bazı şeylerin değişmesi gerektiğini bize hatırlatarak, ilişkinin veya durumların daha verimli daha olumlu hale dönüştürülmesine yardımcı olur. Öfke duygusu, kişiye birey olduğunu hatırlatarak kendi değer ve ilkelerini sahiplenme sorumluluğunu hatırlatır. Bu duygu birey olarak haklarımızın yendiği, ihtiyaç ve isteklerimizin karşılanmadığı, istemediğimiz şekilde engellendiğimiz, bazı işlerin yolunda gitmediği, hiçbir şekilde kabul etmememiz gereken konularda bize mesajlar gönderir. Bu duygunun bizdeki görevi, karşılaşılan zor durum anında kendimizi koruyarak savunma konusunda uyarılar vererek yardımcı olmaktır. Bu uyarılar ile vücudumuzdaki güç ve enerji miktarı artmakta ve yeni duruma karşı vücut savunma haline geçmektedir (Yavuz, 2004).

Öfke bireyin kendini savunmak ve karşısındakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir (Bıyık, 2004).

Lerner (1999)'a göre öfke, bireyin kırıldığı, incindiği, engellendiği veya bir şeylerin yolunda olmadığına dair gönderdiği bir sinyaldir.

\_ Öfke, süregelen davranışı ortadan kaldırır veya engeller.

\_ Öfke, başkalarına olan olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır.

\_ Öfke bir savunmadır. Kaygının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucu, egonun zarar görme ihtimaline karşı bir savunmadır. Bireyin benlik sınırlarının ve benlik saygısının korunmasına, böylece sağlıklı ilişkiler kurulmasına yardımcı olur (Aktaran: Cüceloğlu, 1991).

Korkut (2002), öfkenin doğal bir duygu olmasının yanı sıra bazen sınırları koruma ve haksızlıkları düzeltmek için harekete geçirici olan öz koruma işlevine sahip olduğunu belirtmektedir. Ayrıca öfkenin güç ve kontrol etme isteği, sorumluluktan kaçma, zayıf iletişim becerilerine sahip olma, başka duygulara karşı savunma aracı olarak kullanma ve huy haline getirme gibi işlevleri de bulunmaktadır.

Öfkesi ve kızgınlığından ötürü insanın kendisini suçlu hissetmesi doğru değildir. Sağlıklı bir biçimde dışlaştırılmış öfke amaca yöneliktir, çoğunlukla toplumsal olarak kabul edilebilir bir biçimdedir ve uzun vadede kişiye yarar getirmesi mümkündür. Öfkenin kontrol edilememesi ve sağlıklı olarak dışlaştırılması ise saldırganlık ve şiddet biçimindedir ve en büyük zararı kişinin kendisine verir. Yapıcı olarak kullanıldığında öfke zihinsel ve bedensel güç verir (Batlaş ve Baltaş, 2004).

Belirli bir sınır içinde öfke, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumlardan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışlarda bulunma olanağı sağlar. Belirli bir sınır içinde, diğer duygulanım ve coşkular gibi, kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilir. Bu nedenle çocukluktan yaşlılığa kadar çeşitli çağlar içinde öfkeyi ortaya çıkaran koşulların ve öfkenin anlatım biçiminin, kişilik yapısının gelişmesinde ve yapılanmasında olumlu, olumsuz birçok katkısı olabilir. Çoğunlukla öfke hatalı, kötü bir duygulanım ve coşku durumu olarak değerlendirilir. Oysa öfke bir sınır içinde bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir. Çocukluk ve gençlik çağında belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından geliştirici, yapıcı yönde rol oynar. Ayrıca genç özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde de öfkenin ve öfkeye karşı çevrede oluşan tepkinin önemli yeri vardır (Köknel, 1982).

Ergenlik çağında belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından geliştirici, yapıcı yönde rol oynar. Ayrıca gencin özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde de öfkenin ve öfkeye karşı çevrede oluşan tepkinin önemli yeri vardır. Ancak gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanan öfkenin kişilik üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler daha sonraki yaşamdaki kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisi altında olan insan daha sık ve şiddetli öfkelenir (Köknel, 1999).

Öfke, bireyin benlik sınırlarının ve benlik saygısının korunmasına ve bireyin kendini savunmasına olanak verir. Tehdit olan durumlara karşı bir savunma mekanizması olarak kullanılarak, egonun zarar görmesi engellenebilir. Bireyin hakları çiğnendiğinde, kendine yönelik tehdit algılaması durumunda bireyin harekete geçerek, öz saygısını korumasını sağlar (Cüceloğlu, 1992).

Öfkenin uyumlu ilişkisinin ele alındığı bazı görüşler, öfkeyi bireysel rahatsızlıklara ve kişilerarası çatışmalara neden olan uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak ele almaktadırlar. Buna göre, öfke ifadesi sağlıklı ya da sağlıklı olmayan olabilmektedir. Kişi engellenme karşısında mücadele etmeyi, öfkesini uygun ifade etmeyi tercih ediyorsa sağlıklı olarak nitelendirilebilir. Ancak ilişkilerini tehlikeye atacak kadar uygunsuz davranışlar sergileyerek öfkesini ifade ediyorsa sağlıklı olarak nitelendirilebilir. Özellikle sürekli (kronik) öfkeli kişiler için bu durum pek sağlıklı değildir. Kronik öfke bir bakıma, günlük hayatı ve sağlığı etkilediğinden kişilerin temel ihtiyaçlarına hizmet etmemektedir. Ancak öfkenin sosyal ilişkilere zarar verdiğini öne süren önceki saptamaları doğrulamak ve öfkeli insanların zarara neden olduğu öfkeyi ifade etme tarzları ile baş etme gibi diğer alanları tanımlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu da belirtilmektedir (Cenkseven, 2003).

Kişi tarafından kabul edilen, anlaşılan, ifade edilmeye çalışılan bir öfke duygusu etkin, işe yarayan, üretken bir durumdur. Oysa kontrol edilmeyen, inkar ya da bastırma ile yok sayılan bu tür duygular, kişinin hem kendisi hem de çevresi için zararlı olma potansiyeli taşımaktadır (Soykan, 2003).

Yapıcı olarak kullanıldığında öfke, zihinsel ve bedensel güç verir. Öfkeden yapıcı olarak yararlanmak için üç şart gerekmektedir. *Birinci şart*, öfkenin esiri olmamak gerekmektedir. Buna öfkeyi kontrol etmek de denmektedir. Öfkenin kontrol edilemediği durumlarda, kontrol kişinin elinden çıkmış, bir yönüyle ortaya çıkan durumun akısına kalmış ve bir yönüyle de karşı tarafın eline geçmiş demektir. *İkinci şart*, kişinin öfkesini bastırmaya planlanmış olmamasıdır. Kişi öfkesini kabul etmez, bunu normal yollardan dışsallaştırmaktan kaçınırsa, bu durumun doğurduğu tepkinin sonucu, sağlıksız öfke patlaması ortaya çıkabilmektedir. *Üçüncü şart*, toplumun öfkenin dürüst ve doğrudan ortaya konuşunu kabul edebilir bir yaklaşıma sahip olmasıdır. Örneğin küçüklerin büyüklere, kadınların erkeklere, sosyal olarak alt düzeydekilerin üst düzeydekilere hangi yolla olursa olsun öfkelerini ortaya koymaları doğru olarak kabul edilmez (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Öfke konusunda bilinmesi gereken en önemli nokta, öfke duygusunun ortaya çıkışının ya da yaşanmasının engellenemeyeceğidir. Çünkü öfke duygusu doğal bir duygudur. Bu duygu, insanın doğasında vardır. Bu nedenle öfke duygusu, insanın hiçbir zaman yok sayamayacağı bir duygudur. Bu açıdan bakıldığında, öfkenin ortaya çıkmasının engellenmesinin doğru olmayacağı ve bu engellenmenin bireyin doğasına zarar vereceği söylenebilir (Özmen, 2006).

### **Öfkenin İfade Edilmesi**

Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır (Batıgün, 2004).

Çocuklukta öfke ve kızgınlık duygusunu yaratan durum ve olaylarla bu duyguların dışa vurumu anne-baba ve ailedeki diğer yetişkinlerin taklit edilmesi ile öğrenilir. Öfke ve kızgınlığın her durumda dışa vurulmasının olumlu bir davranış olmadığı yine aile ve yakın çevrenin etkisi ile çocuğa ve ergene kazandırılır. Böylece ergen öfke ve kızgınlığını ne zaman kimlere karşı dışa vuracağını, ne zaman da bastıracağını bilerek yetişir. Türk kültüründe erkeklerin öfke ve kızgınlık duygularını saldırganca söz ve hareketlerle dışa vurması kızlara göre daha çok teşvik görmektedir. Çocuk ve ergenin yaşı da öfke ve kızgınlığın dışa vurumunda ebeveyn



tutumlarını etkiler. Ergenler büyüdükçe kızgınlıklarını açığa vurma bakımından daha fazla hoşgörü görürler (Kulaksızoğlu, 2002).

Öfke ifade etme biçimleri ergenlerin yaşadıkları yerlere ve etkileşimde buldukları kişi ve çevrelere göre farklılıklar gösterebilir. Çocuğun topluma yönelik bir insan olarak yetişmesi ve hayatını yapıcı çabalarla kurmayı öğrenebilmesi için ana-babanın çocuğa sevgi vermesi, uygun öfke ifade biçimlerini öncelikli olarak ailede öğrenmesi önemlidir (Erkan, 1995).

Yılmaz (2007)' a göre öfke ifade etme süresince şu duygular hissedilir: Korku, hırs, daha iyiyi yapma isteği, üzüntü, duygusal salıverme, rahatsızlık, fiziki hastalık, hoşnutsuzluk veya yanlış yere saldırı, endişe, gücenme, yaralanma, engellenme, utanma, suçluluk, gerginlik...

Bireyler yaşadıkları öfke duygusunu hafifletmek için farklı yollara başvurumaktadırlar. Bunlar; yaşanan öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi, çeşitli nedenlerle içine atarak bastırılması, somatik olarak ifade edilmesi ve başkalarına yönlendirerek dışsallaştırılmasıdır. Öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi için, bireylerin öfkesini kontrol etmesi ancak sonrasında problem yaşanan kişi ile açıkça konuşarak sorunu çözmeye çalışması gerekir (Üstün ve Yavuzarslan 1995).

Barutçugil (2004)'e göre duygular ortaya çıktığında, onlarla basa çıkmak konusunda üç seçenek bulunmaktadır. Bastırma ya da görmezden gelme birinci seçenektir. Ancak bu durumda birey er ya da geç patlama yaşamaktadır. İkinci seçenek, olaylara çözüm aramak değil, duygulardan zevk almayı öğrenmek ve onlara sıkı sarılmayı tercih etmektir. Son seçenek ise, bireyin duygularıyla cesurca yüzleşmesi, onları kabul etmesi ve gerekiyorsa bir eylem tarzı üzerinde karar vermektir.

Yılmaz (2007)'a göre bireyler öfke duygusunu yaşadıklarında şu davranışları gösterirler:

1. Yaşanan yoğun öfke duygusunun açıkça ifade edilmesi ve tüm şiddetiyle ortaya çıkmasına izin verilmesi.

2. Öfkenin küserek ifade edilmesi. Öfke yasayan kişinin tüm öfke duygularını bastırıp içine atması ve ortada hiç de öfke yaşanmasına neden olabilecek bir şey yokmuş gibi davranması.

3. Bireyin yaşadığı öfke duygularını kabul etmesi ve tüm enerjisini öfkeye yol açan nedenleri bulmaya çalışarak yapıcı çözüm yolları aramaya yöneltmesi.

4. Öfke duygularını azaltabilmeyi başararak nedenleri ortadan kaldırıp adil bir çözüme ulaşabilmesi.

Bu seçeneklerden ilk ikisi kazan-kaybet mantığı içerir. Olumsuz, sağlıksız, yıkıcı eylemlere yol açarak ilişkilerin kopmasına, şiddete ya da yeni öfkelerin doğmasına yol açar. Son iki seçenek ise, öfkenin kabul edilebilir bir duygu olduğunu bilerek akıllıca ifade edilebilmesini sağlar. Birey sorunlarını çözerken öğrenir ve gelişir. Buradaki mantık ise kazan-kazan anlayışıdır (Yılmaz, 2007).

Özmen (2004)' e göre insanlar öfke tepkilerini farklı bir biçimde gösterebilirler. Literatür incelendiğinde öfke ifade tarzlarının sınıflandırılmasının genellikle üç biçimde yapıldığı görülmektedir. Bunlar 1. İçe yönelik öfke ( öfkenin içe yönelmesi) 2. Dışa yönelik öfke (öfkenin dışa yönelmesi) ve 3. Öfkenin kontrol edilmesi (kontrollü bir biçimde ifade edilmesi) biçiminde sınıflanabilir.

Algılanan ve yaşanan öfke karşısında bireyler uyarının türüne ve sahip oldukları bilişsel yapılarına göre çeşitli tepkiler ortaya koyarlar. Bazı bireyler içinde bulunduğu toplumun ve sosyal sistemin etkisiyle öfkesini bastırma veya içine atma ya da kontrol etme yoluna giderken, bazılarında bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya veya öfkelerini dışa vurmaya çalışırlar (Kısaç, 1999).

Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için öncelikle varlığının kabul edilmesi ve tanınması gerekir. Öfkenin ifadesi kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bazı kişiler bu tür duygularını sıklıkla bastırmayı, yok saymayı ya da inkar etmeyi tercih ederken, diğerleri öfkeyi bir süre bastırıp daha sonraları patlamalar şeklinde ifade eder. Bir kısım birey ise öfke ile davranmayı bir yaşam biçimi haline getirmiştir. Yukarıda sözü edilen davranışların varlığı genellikle öfkeyle

baş etmede kullanılan çözümlerin işlevsel olmadığını göstermekte ve bu tür tepkiler çoğunlukla öfke ve kızgınlığın sağlıksız biçimde ifade edildiğine işaret etmektedir. Bu biçimlerde ifade bulan öfkenin kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği açıktır (Soykan, 2003).

Olumsuz olan öfke duygusu değil, bu duygunun uygun yollarla ifade edilmemesidir. Bireyler sosyalleşme süreci boyunca kazanımlar elde etmekte ve duygularını ifade etmek için kişilik yapılarına, durumsal koşullarına ve düşünce yapılarına uygun yollar geliştirmektedirler (Aydın, 2005).

Bireyler öfke yaşantıları sırasında bilişsel ve olayları algılayış yapılarına, yasadıkları öfkenin yoğunluğuna, kendi davranış alışkanlıklarına göre çeşitli davranışlar sergilerler. Bazı insanlar öfkelerini bastırmaya çalışırken, bazıları açıkça ortaya koymayı, dışa vurmayı seçerler. Öfke sırasında yaygın olarak kullanılan tepki biçimleri bastırma, kaçınma, öfkeyi uygun zamanda ve biçimde kaynağına ifade etme, öfke kaynağına yönelik olumsuz yaklaşımlar sergilemek olarak gözlenir. Çoğu insan için öfke ifade edilmesi en güç duygulardan biridir. İçerilen, ifade edilmeyen, bastırılan öfke kişinin kendisine zarar vermesine neden olur. İnsan ilişkilerinde yaşanan çoğu acı, çözülme olanağı bulmamış, bastırılmış, ifade edilmemiş öfkeden kaynaklanır (Alberti ve Emmons, 1998).

Öfke duygusu ya sindirilebilir ya da savuşturulabilir. Eğer sindirilirse, bilinçli bir şekilde yavaş yavaş oyalanır ve motor ya da duyumsal oluşum şeklinde (baş ağrısı, hareketlilik v.b.) bir dönüşüme uğrayabilir. Eğer savuşturulursa, savunma mekanizması gibi öfke tepkisi de farkında olmanın dışında tutulur; “semptom oluşumu” değişik bir şekilde sonuç verebilir ya da dürtü kavramının kaynağının savuşturulması ile ilgili olarak yeni durumlar yaratıldığında öfke, bilinç içerisinde herhangi bir anda ortaya çıkabilir (Baygöl,1997) .

Günlük yaşamda en çok kullanılan yöntemlerden biri öfkeyi *bastırmadır*. Öfkenin içe yöneltilmesi, anlık olarak her ne kadar kontrol altına almaya yardımcı oluyor gibi görünse de, sonuçları itibari ile bireye en fazla zarar veren öfke ifade tarzıdır. Birçok araştırma sonucu göstermektedir ki öfkenin baskılanması kan basıncındaki artmaya bağlı olarak koroner kalp hastalıklarına, sistolik ve diastolik

kan basınçları yükselmektedir. Baş ağrısı, ülser, hipertansiyon gibi psikosomatik belirtilerin ortaya çıkması bir anlamda baskılanan öfkenin bir şekilde ortaya çıkmasıdır (Geçtan,1985; Soykan, 2003).

Bazı insanlar öfkelerini genellikle içine atmayı seçerler ya da bastırma yoluna giderler. Oysa bastırılan duygu insanın kendisine zarar verir. Bastırılmış duygular mide ülseri, yüksek tansiyon gibi psikosomatik tepkilere neden olur. Ayrıca, öfkenin ifade edilmemesi öfkeyi ortadan kaldırmaz, aksine bireyin zarar görmesine neden olur (Ellis,1992).

Öfkenin içe atımı, öfke yaratan durum hakkında konuşmayı, öfkelenilen birey ile iletişime geçmeyi, böylece çözüm bulmayı zorlaştırmaktadır. Paylaşılmayan, ifade edilemeyen öfke, bireyin kırgınlık, gücenme duyguları yaşamasına ve kırgınlığın artmasına zamanla kin beslemeye neden olacaktır (Özer, 1994b).

Yaşanan öfke duygusunu bazıları o anda, bazıları da o durum sona erdikten sonra fark edebilir. Bazı kişiler ise bu duyguyu öylesine bastırırlar ki, yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Öfke duygusunu yaşadığımız kişi, yitirmekten korktuğumuz veya bizi sevmesini istediğimiz biri ise, bu duygu bastırılarak dışarıya yansıtılmaz (Baygöl, 1997) .

Bazı bireyler öfkelerini o anda, bazıları ise o durum sona erdikten sonra fark etmektedir. Bazen bu duygu öylesine bastırılır ki, yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Kırgınlık yaşanan kişi, yitirmekten korktuğumuz veya bizi sevmesini istediğimiz biriye, öfkenin bastırılma olasılığı daha yüksektir. Ancak bu durumda öfke başka kişilere yöneltilir. Öfkesini sürekli bastıran insanların yanı sıra, öfkesini dışa vuran, sürekli diğerlerini iğneleyerek boşaltan veya saldırganca davranarak diğer insanlara zarar veren bireyler de vardır (Geçtan, 1999).

Sevilen birinin ardından tutulan yas aslında ölene duyulan öfkenin içe yansıtılması olarak değerlendirilmektedir. Ölen kişi tarafından terk edilme ve sevgisinden yoksun kalma duygusu öfke yaratmakta, bu duygunun da toplumca kabul görecektir şekilde bilinçten uzaklaştırma ile yas duygusu bireyin kendisine yönelir(Geçtan, 1985).

Köknel (1999)'e göre, birçok insan kendinden daha üst statüde olan kişilere ve otorite durumundaki kimselere öfkelerini ifade etmede çoğu zaman zorlanırlar. İnsanlar genellikle hoşlanmadıkları kişilere fazla öfkelenme eğilimindedir, fakat öfkelerini daha çok yakınlarına, arkadaşlarına ve sevdiklerine ifade ederler (Geçtan,1999).

Bazı insanlar da öfkelerini açıkça ortaya koyma yolunu seçebilirler. Fakat, bu seçimde bazı etkenler önemli rol oynar. Diğer bir ifadeyle, öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişir. Birçok insan kendilerinden daha üst statüde olan kişilere ve otorite durumundaki kimselere öfkelerini ifade etmede çoğu zaman zorlanırlar (Cüceloğlu, 1991).

Öfke, ne olursa olsun yitirmeyeceğimizi düşündüğümüz kişilere yöneltilir. Bunlar daha çok aile bireyleridir. Bu nedenle dostluk ilişkilerinde sevecen ve yumuşak başlı olmasına karşın, evinde öfkeli ve hırçın kişilere oldukça sık rastlanmaktadır (Baygöl,1997).

Öfkenin başka birine yönlendirilmesi, bireyin yakınlarına veya dostlarına ya da genellikle kendisinden zayıf kişilere olabilir. Bireyler öfkelerini güç yönünden kendilerinden daha aşağıda gördüklerine, küçük kardeşlerine veya çocuklara kolayca ifade etmektedirler. Çünkü, onların kendilerine güç yetiremeyeceğine ve onlardan kendilerine bir zarar gelmeyeceğine emindirler (Kısaç, 2005).

Geçtan'a (1997) göre kontrolsüz bir biçimde dışa yöneltilen öfke tepkileri, sadece o anda bireyde var olan gerilimin boşalmasına yardım etmektedir. Birey, ortaya koymuş olduğu bu tepkilerinden dolayı yeniden öfke yaşamasını ya da kendisini suçlu hissetmesini engelleyemez.

Öfkemizi olduğu gibi, hiç gözden geçirmeden açığa vurmakta bir açıdan sakınca olmayabilir. Bunun yararlı ya da gerekli olduğu durumlar da vardır. Ama patlamak ya da kavga etmek geçici bir rahatlama sağlasa bile, fırtına dindiğinde genellikle hiçbir şeyin değişmediği görülür. Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramına, düşük benlik saygısına, kişilerarası ve

aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilir (Özer 1997). Özellikle ergenlerde görülen bazı davranışsal (çekingenlik, sessizlik, ağlama, mutsuzluk, anoreksiya, bulimia vb) ve fizyolojik sorunlara (terleme, baş ağrısı, nefes almakta zorlanma vb.) öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmemesinin neden olduğu, sağlık durumu, cinsiyet, okul başarısı, aile ve arkadaş ilişkileri gibi faktörlerin ergenin öfke ifade tarzını belirlediği ifade edilmektedir (Yavuzer 1982).

Öfke, özellikle açık bir şekilde gösterildiğinde ve bu durum diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirildiğinde, kişide düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi çatışmalara, sözel ve fiziksel saldırılara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olabilir. Bir başka anlatımla, insanlar hem öfkenin neden olduğu olumsuz sonuçlar, hem de kültürel nedenlerden dolayı öfkelenmekten korkmakta ve öfkesini göstermek istememektedir. Oysa öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesidir. Öfkenin bu şekilde yaşanması ise, bireyin kendisine zarar vermesine neden olmaktadır (Arkasay, 2001).

Öfkenin dışa yansıtılması kişilerarası çatışmalara, negatif benlik algısına, benlik saygısında düşmeye neden olabilir. Bununla birlikte, öfke DSM'de bir bozukluk olarak listelenmemiş, ancak birçok psikiyatrik bozuklukla ilişkisi ortaya konmuştur (Erdem, Çelik, Yetkin ve Özgen, 2008).

Oysa, öfke sonucunda ortaya çıkan enerji yapıcı olarak kullanıldığı zaman, öfke normal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Bu bireyin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak bireye güçlülük, üstünlük, olaylara kontrol koyabilme duygularını yaşatır. Öfkenin açıkça ifade edilmesi ilişkiyi anlamlı hale getirir; iletişim kuranların birbirlerini anlamalarını kolaylaştırarak, kişiler arası çatışmaları önler. Ayrıca, bireye yeni baş etme davranışlarının gerekliliğini hissettirir ve bireye değişim için gerekli olan motivasyonu sağlar. Bu nedenle ergenlerin sorun çözme yöntemlerini kullanabilmesi, öfkeyi uygun ve yapıcı olarak ifade edebilmesi, sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplum olmak için gereklidir. Bunun için de bireylerin öfke duygularını ve öfke nedenlerini tanıması, ifade etme biçimlerini fark etmesi ve uygun öfke ifade biçimlerini öğrenmesi gerekir (Tambağ, 2005).

Menninger, yüceltilmiş öfke kavramını ortaya atmıştır ve Martin Luter'in şu sözlerini nakletmiştir; “ ben öfkelendiğim zaman tüm mizacım canlanır, kuvvetlenir”. Bu Abrahamson'un duygusal olgunluk durumundaki öfkenin sınırlandırılması ile uygun düşmektedir ve öfkeyi olumlu duygu şeklinde belirten Pavlov ve psikologları ile aynı görüş içindedir (Baygöl, 1997) .

Öfke tepkisinde zaman unsuru için Menninger, herhangi bir özelliği olan hissin oluşmasında veya yok olmasındaki hızlanma ya da yavaşlama oranının kesin bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Kişinin biyolojik olgunluğunun da bu zamanlamaya (kızalık-uzunluk) etkisi olduğunu eklemiştir. Bazı kişilerde, belirli hislere ait zamanlama oldukça uzun sürerken, bazılarında ise çok kısa sürede sona erer. Bazı araştırmalar sonucunda, öfke tepkisinin unsurlarından biri olan sinirlilik halinin, engellenmenin bilinçli olmasına göre kendini gösterdiği ortaya çıkarılmıştır. Bununla birlikte, beklenmeyen bir sonuç durumunda, bekleme süresi artarsa ve olumsuz çevresel koşullar varsa öfke konsantrasyonu artmaktadır (Baygöl, 1997) .

Öfke duygusu kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve kişiye faydalı; kimi zaman ise çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Öfke duygusu açıkça ve doğrudan gözlenebilen sözel ve davranışsal belirtiler yolu ile gösterilebileceği gibi, davranışsal ya da sözel olarak, doğrudan olmayan yollarla da ifade edilebilir (Soykan, 2003).

Öfke bireyin kendini savunmak ve karşısındakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Öfke kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı; kimi zaman ise, çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Öfkenin ortaya konulması yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel ya da davranışsal veya fizyolojik bir biçimde ifade edilebilir (Yılmaz, 2007).

Öfke, kısa süreli ve orta yoğunlukta ortaya çıktığında yararlı iken, sürekli ya da şiddetli olduğunda yıkıcı olabilen bir duygudur (Balkaya ve Şahin, 2003).

Temelde diğer insanlarla olan ilişkilerdeki engellenmelere bağlı olan ve farklı biçimlerde ifade edilen öfkenin, ifade ediliş biçiminin önemli olduğu, çünkü her bir tarzın, hem kişinin kendisi hem de ilişkide bulunduğu diğer kişiler için farklı

biçimlerde ve farklı düzeylerde olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Baklaya ve Şahin (2002) dışı vurulmuş öfkenin en önemli biçiminin saldırganlık olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu nedenle de öfke duygusunun bir sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlığın, literatürde sıklıkla üzerinde durulan bir problem davranış olduğu görülmektedir. Bu bakımdan öfke duygusunun olumsuz sonuçlarını anlamak için “saldırganlık” kavramı ile “öfke ve saldırganlık” ilişkisi üzerinde durmak oldukça önemlidir.

Sonuç olarak araştırmalar göstermiştir ki öfkenin bastırılması ya da saldırganca ifade edilmesi hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkla ilişkili olup iş ve sosyal yaşamda, kişiler arası ilişkilerde birçok probleme neden olmaktadır. Bu nedenle bireyin öfke duygusunu tanıması, öfke duygusunu kontrol edebilmesi, öfkesini uygun zamanda uygun kişiye yöneltebilmesi, olumlu bir yaşam sürdürebilmesi ve çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için temel teşkil etmektedir (Danışık, 2005).

### **Öfke Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Bu bölümde öfke ile ilgili kuramsal görüşler üzerinde durulmuştur. Bu kuramların öfke duygusunun ortaya çıkışını ve ifade edilmesini etkileyen etkenler konusuna nasıl yaklaştıkları ve öfkeyi nasıl açıkladıkları tartışılmıştır.

Darwin’in, duyguların oluşumu ile ilgili ilk sistematik açıklamayı yaptığını söyleyebiliriz. Onun duyguların kuşaktan kuşağa aktarıldığını, duyguların antitezlerinin olduğunu ve duyguların sinir sistemi ve fizyolojik yapı ile kendilerini gösterdiği gibi ilkeleri, ondan sonra gelen birçok düşünürü etkilemiştir (Kılıçarslan, 2000).

Travis (1982)’e göre duygularla ilgili görüşleri incelemeye, Darwin’in çalışmalarıyla başlamak, konuyu daha anlaşılır kılmaktadır. Darwin’e göre, duygusal ifadeler tüm canlılarda aynı uyum sağlayıcı işleve sahiptir. Yüz ifadeleriyle gözlenen duyguların tümü, biyolojik temelli, evrim sürecinde tüm hayvan türlerinde var olan, yaygın davranışlardır. İnsanlarda da tehdit ya da tehlike durumlarında, hayvanlardaki gibi fizyolojik tepkiler otomatik ortaya çıkar ve birey saldırmaya hazır hale gelir.



Ancak Darwin'in bu görüşü, insanın basit biyolojik reflekslerden oluşmadığı, öğrenme ve davranışlarını seçme yeteneği olan sosyal bir varlık olduğu gerçeğini göz ardı etmektedir. İnsan gerçek ve anlık bir tehlike ile öfkelenirken, geçmiş yaşantıları, öfkeyi düşünmesi ve deneyimleri ile öğrenmeleri sonucunda, öfkelerini yaşayış ve sürdürüş biçimini kendisi belirler. Her engelleme ve tehdit durumunda da doğrudan saldırıyı seçmez. İnsanlar öfke yaşantıları sırasında davranışlarına karar verme, seçme yetilerini kullanır. Değerlendirme ve seçim yapma, insanı diğer canlılardan ayıran, insan öfkесinin de ayırt edici özelliği olan yetilerdir (Aktaran: Kısaç, 1997).

Kuramsal yaklaşımların öfkeyi farklı yönleriyle ele almalarına karşın, öfkenin “içsel ya da dışsal uyarılara karşı bireyin vermiş olduğu biyolojik, psikolojik ve sosyal bir tepki” olduğu görüşünde birleştikleri görülmektedir (Özmen, 2004).

### **Psikoanalitik Kuram ve Öfke**

Öfke konusunda çeşitli görüşler sistematik bir biçimde incelendiğinde, Psikoanalitik yaklaşımclar öfkenin doğuştan getirildiğini ve biyolojik bir temelini bulunduğunu ileri sürmüşlerdir (Ankay, 2002). Freud'a göre öfke ve saldırganlık duyguları bilinç dışında her zaman vardır ve bireyler de bu nedenle her yaş döneminde saldırganlık ve öfke görülmektedir (Kısaç, 1997).

Bu kurama göre insanoğlu bazı davranışlar için programlanmıştır. Bu görüşün en önemli destekleyicisi Sigmund Freud'dur. Freud, öfkeyi içgüdüsel olarak tanımaktadır ve saldırganlığın “ölüm içgüdüsu” olarak adlandırdığı biyolojik bir temele dayandığını öne sürmüştür. Ona göre saldırganlık, doğuştan gelen bir özellik olarak, kontrol altında değildir ve ölüm dürtüsünün bir ifadesidir. Aynı görüşü paylaşan Lorenz (1966), saldırganlığın ait olunan türle beraber genetik olarak aktarıldığını ileri sürer (Aktaran: Cüceloğlu, 1991).

Freud'un psikoanalitik kuramı incelendiğinde, saldırganlığın kuramın temel kavramlarından biri olduğu görülmektedir. Ancak saldırganlığı sonraki yazarlar gibi bir davranış olarak değil de, doğuştan getirilen içgüdüsel bir duygu olarak tanımlandığı dikkate alınırca, saldırganlık ve öfke arasında bir ayırım yapmadığı, bunları birbirlerinin yerine kullandığı söylenebilir (Sütçü, 2006).

Freud'un içgüdü kuramına göre, insan yaşam ve ölüm içgüdüleri olmak üzere iki temel güdü ile doğar. Yaşam içgüdüleri, organizmanın yaşamda kalmasını sağlayan ve türünün devamını sağlayan bir güdü iken; ölüm içgüdüleri organizmayı tahrip ederek başlangıçtaki inorganik formuna dönüştürmek amacındadır. Psikoanalitik kurama göre saldırganlık insanın biyolojik kalıtımının bir parçasıdır. İnsanlarda görülen saldırgan davranışlar da ölüm içgüdülerinin önemli bir türevidir (Geçtan, 1995).

Psikoanalitik kuramda öfke duygusu gelişim kuramına göre açıklanmaktadır. Gelişim dönemlerinden özellikle oral dönem, anal dönem ve fallik dönem öfke duygusunun gelişiminde önemlidir. "*Oral Dönem*"de bebeğin ihtiyaçları, algılamaları ve kendini anlatım yolu ağız bölgesindedir. Bu dönemde oral erotizm ve oral sadizm vardır. İlk dönemdeki edilgen ve bağımlı davranışlar, dişlerle beraber daha sonraları ısırma, kemirme gibi etkin ve saldırgan davranışlar sekline dönüşür. Bu döneme takılıp kalma ya da bu döneme gerileme, saldırgan davranışların temelini oluşturmaktadır (Gençtan, 1993).

Oral döneme saplanma veya geri dönme saldırgan davranışın temeli olarak kabul edilmiştir. Öfke temellerinin atıldığı ikinci bir dönem anal dönemdeki takılmalar ya da bu döneme geri dönüş, anal sadistik kişilik yapısının ortaya çıkmasına yol açar. Tuvalet alışkanlığı kazanımı ile çocuk anüs bölgesindeki doyumunu erteleme zorunluluğu yaşar. Bu konudaki cezalandırıcı ve katı tutumlar öfke duygusuna yol açar. Dışkısını anne babasına karşı inatlaşma aracı olarak kullanan çocuk, dışkısını tutmayarak öfkesini dışa vurur. Bu tarz davranışlar geliştiren çocuk ileride aşırı inatçı, başkaldırıcı ve yıkıcı öfke tepkilerini seçer ya da duygularını bastırmayı ve pasif saldırganlıkla öfkesini ifade etmeyi öğrenir. Anal dönemdeki saplantılar, aşırı öfke ve öfkenin saldırganca ifadesi kişide sadistik kişilik yapısını oluşturur. Bu yapının temel özelliği, çabuk kızma, aşırı öfke ve kolayca saldırganlığa dönüşen davranışlardır (Gençtan, 1999).

Psikoanalitik yaklaşıma göre; öfke, saldırganlık, yıkıcılık, kin, nefret ve benzeri gibi olumsuz duyguların temeli anal dönemde atılır (Corey, 1996). Anal dönem, çocuğun 2-3 yaş civarında olduğu ve tuvalet eğitimi aldığı dönemdir. Bu

nedenle de çocuğun ilgisini yoğunlaştırdığı en önemli vücut bölümü anal bölgesidir. Bu dönemde tuvalet eğitimi yöntemi ve ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri duyguları, tutumları ve davranışları, çocuğun kişilik özelliklerinin oluşmasında çok etkilidir. Çocuk anne-babasıyla olan bağımlılık ilişkisinden kurtulmak için çaba sarf eder. Bunun için de, özellikle uygun olmayan zamanlarda ve yerlerde çişini bırakarak anne babasını kontrol etmeye çalınır. Eğer anne baba çocuğun bu tutumuna uygun ve kabullenici yaklaşırlarsa çocuk tuvaletini kontrol etmeyi öğrenir ve yıkıcı eğilimler daha kabul edilebilir bir düzeyde kalır. Diğer taraftan, eğer bu dönemde katı tuvalet eğitimi verilirse çocuk tuvaletini uygunsuz bir yerde veya zamanda yapmaya devam ederek, anne babasına olan öfkesini gösterir. Bu davranış yetişkinlik döneminde de acımasızlık, zalimlik ve öfkenin uygun olmayan bir şekilde gösterilmesi şeklinde devam eder. Freud bu kişilere anal-saldırgan kişilik demektedir (Corey, 1996).

“*Anal Dönem*” de çocuk, anüs kasları üzerinde denetim kazanarak, anüsteki gerilimi boşaltmadan duyduğu hazzı ertelemeyi öğrenir. Tuvalet eğitimi verilmesini içeren bu süreçte, annenin tutumu ve dışkılama işlevine karşı kendi duyguları, çocuğun ileride sahip olacağı bazı karakter özellikleri ve değerlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Tuvalet eğitiminde, annenin tutumunun katı ve cezalandırıcı olması, çocuğun dışkıyı bir silahmışçasına saldırgan duygularla püskürtme eğilimi geliştirmesine, yani “Anal Sadizm” de denilen saldırgan davranışlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu durumda, çocuk ya tutucu bir karakter ile olumsuz duyguları baskı altında tutan “anal tutucu” bir kişilik ya da başkaldıran, öfke nöbetleri ve eziyet etme eğilimleri olan “anal tepkici” kişilik geliştirecektir. “*Fallik Dönem*”de (3–5yaşları) cinsel bölge doyum kaynağıdır. Bu dönemde libido çocuğun kendi bedeninin dışında doyum arar(Geçtan, 1993). Bir yandan kendini keşfetme, diğer yandan süper egonun gelişmeye başlaması ile yaşanan engellenme duyguları çocuğun karmasa yaşamasına neden olur. “Oedipus Karmaşası”nın da yaşandığı bu dönemde çocuğun süperegosuda (anne- babanın ve çevresinin baskısıyla) gelişir. Süperegonun baskıları sonucu pişmanlık ve suçluluk duyar. Benliğe yöneltilen aşırı baskı, korku ve suçlamaya karşı benlik şiddet eylemlerine, saldırgan davranışlara başvurur. Bu döneme saplanan bireyler genelde hiçbir kural, engel ve yasa tanımayan bir birey durumuna gelirler ( Köknel, 1985).

Psikoanalitik kurama göre, saldırganlığın kişilikte oluşumu çeşitli olasılıklar sonucu gerçekleşebilir. Dürtüleri, çevre istekleri ve süper ego yasaklarına göre bekleten, durduran veya doyuran, daima gerçeklik prensibini göz önünde bulundurmaya zorunda olan ego, yetersiz bir gelişme göstermiş olabilir. Egonun, dürtüleri doyumadan bekletebilme gücü olan engellenme eşiği veya başka bir deyimle ego kuvveti, herhangi bir id için normal düzeyde kabul edilebilecek saldırgan dürtüleri davranışa uygun bir şekilde yansıtabilir ( Savaşır, 1990).

Başka bir olasılık da doğuştan getirilen veya hayat boyunca engellemelerle biriktirilmiş olan saldırgan id dürtülerinin çok yoğun olması ve normal bir egonun kuvvetini yenerek, suç biçiminde davranışa yansımadır. İd dürtüleri normal kuvvete, egonun engelleme eşiği de yeterli derecede yüksek olan bazı vakalarda, yasaklayıcı sistem olan süper egonun çok izin verici hatta biçimlenmemiş gibi olması, saldırgan davranışların ortaya çıkmasına yol açar (Savaşır, 1990).

Freud insanı olumlu ve olumsuz yönlü içgüdüler (sevgi-nefret, yaşam-ölüm, cinsellik-saldırganlık) arasında gidip gelen bir yapı olarak görür. Organizmanın bedensel dengesini bozacak bir takım eksiklikler ya da engeller ortaya çıktığında, organizma da bu sorunu ortadan kaldırma isteği (dürtü) ve gereksinimini gidermesine yarayacak davranışlarda bulunma yönünde güdü oluşur. Bilinç ve bilinç dışında sürüp giden işlevler, belirli bir eşik değere ulaştıktan sonra, bilinç alanına girer. Bu durumu fark eden insan, gereksinimini gidermek amacıyla bazı davranış ve eylemler sergiler. İnsanın özellikle gereksinimlerinin giderilmesi engellendiğinde, kişi saldırganlık içgüdüünün etkisiyle şiddet eğilimi gösterir. Burada amaç aslında organizmanın kendisini koruması ve yaşamını sürdürebilmesidir. Savunma amacıyla kullanılan saldırganlık içgüdüü, gelişim dönemleri süresince ve büyük ölçüde yaşamın ilk yıllarında yaşantılardan öğrenme sonucu, çeşitli savunma mekanizmalarına dönüşür (Köknel, 2000). Konrad ve Lorenz (1966) de insan ve hayvanlarda saldırganlığın bir savunma içgüdüü olduğuna inanırlar (Aktaran: Cüceloğlu, 1998).

Kişiler ifade edilmesi gereken ölüm dürtü miktarı ile doğmaktadır. Doğrudan ifade engellendiğinde, doğrudan olmayan ifade oluşmaktadır. Saldırgan davranışın ifade edilmediği takdirde belirli türden bir enerji olarak içimizde kalacağını savunan

Freud, birçok davranış bozukluklarının, doğal ifadesini bulamamış saldırganlık eğiliminden kaynaklandığını iddia etmiştir. Dürtü gücü nedeniyle, kişiler zarar verici davranmaya ve öfkeye eğilimlidir. Bu gücü başlangıçta kendine yönelikken, sonradan dış dünyadaki objelere yönelir (Cüceloğlu, 1991).

Freud'a göre, duygu yaşantısının temeli, psişik enerjinin açığa çıkmasıdır. Yaşam içgüdüsünün türevi olan cinsellik ve ölüm içgüdüsünün türevi olan saldırganlık, kişi için gerekli olan enerjiyi oluştururlar. Freud'a göre saldırganlık, aslında insanın kendine yönelik olan yıkıcı eğilimlerinin, dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlarla savaşır ve onlara karşı yıkıcı davranır, çünkü kendini yok etme isteği yaşam içgüdüleri tarafından engellenmiştir (Corey, 1996).

### **Biyolojik Kuramlar ve Öfke**

Öfkenin nedenine ilişkin açıklamalara bakıldığında, tanımında olduğu gibi farklı görüşlerin olduğu anlaşılmaktadır. Sadece duygusal bir durum olarak ele alındığında, ilk duygu kuramları çerçevesinde diğer duygular gibi öfkeye yönelik açıklamalar da şöyledir: 1880'lerin sonlarında ortaya atılan James - Lange kuramına göre, vücut itici uyarılara belirli fizyolojik tepkiler vermektedir ve öfke gibi tüm duygular da vücut tepkilerinin algılanmasıdır. Bu bakış açısına göre; örneğin, ebeveynler küçük çocuklarının yeni aldıkları videoya kremalı bir bisküviyi sürdüğünü fark ettiklerinde özgün bir fizyolojik tepki (kalp atışlarının artması, terlemenin artması, midede kasılma, yüz kaslarının gerilmesi, dillerin ve çenenin sıkılması, yumrukların sıkılması vb.) yaşarlar ve daha sonra öfke hissederler. Öfke duygusu, bu özgün beden tepkilerinin algılanmasının ardından yani bedensel tepkilerden sonra ortaya çıkar (Sütçü, 2006).

Biyolojik temellere göre duygularımız farklı açıdan ele alınmıştır. James-Lange Kuramına göre beden, çevreden gelen belli uyarılara tepkide bulunur. Birey bedeninin bu tepkisinin farkına vardığında duyguyu yaşar ve heyecan duyar. Bu kurama göre öncelikle fizyolojik değişimler sonrasında duygularımız oluşur (Cüceloğlu, 1993).

Biyolojik kuramlar öfkeyi açıklarken, saldırgan ve suça eğilimli davranışlarıyla, otonom sinir sisteminin öfke davranışını yönlendirişine odaklaşırlar. Lorenz (1966), insanın genetik miras olarak “kavga içgüdü”ne sahip olduğunu belirtir (Aktaran: Cüceloğlu, 1991). Bu da insanları şiddete eğilimli hale getirir. Öfke ve şiddet içeren duygular ortaya çıktıktan sonra, durdurulmaları çok güç olmakta, yıkıcı etkilerle sonuçlanmaktadır (Köknel, 2000).

İnsanda, saldırgan davranışlar ve bunlarla ilişkili acı, kaygı, kızgınlık, öfke, kin gibi duyguların oluşmasında rol oynayan biyokimyasal yapılar ve işlevler vardır. Bu yapılar merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilirler ve hormonların etkinliğiyle işlerler. Bu yapı içerisinde, otonom sinir sistemini harekete geçirecek bir durum ortaya çıktığında öfke yaşantısı başlar. Biyolojik yapıyla duyguları açıklayan James Lange kuramı, öfke yaşantısının oluşumuna ışık tutmaktadır. James Lange'nin kuramına göre duygusal yaşantının oluşumunda dört adım vardır: (1) Bir durumun fark edilmesi; (2) Merkezi sinir sisteminden uyarıların kaslara, deriye ve iç organlara ulaşması; (3) Beden bölümlerindeki değişikliklerle duyarlılığın beyne geri dönmesi; (4) Geriye dönen uyarılmanın algılanan orijinal uyarı ile kortikal yapı tarafından birleştirilerek algılanması ve “nesne duygusal olarak hissediliyor” mesajına dönüşmesi (Köknel, 2000).

Biyolojik temelli kuramlar, saldırganlığın nedenleri olarak, merkezi sinir sistemi ve endokrin sistem esas olmak üzere organizmanın işleyişindeki bozuklukları sorumlu tutarlar. Beynin yanlış işlemesi, hormonlar ve kalıtım ihtimalleri dahilinde, saldırgan davranışlar, kendine her zaman hedef bulabilir ve çevreden açık bir kışkırtma olmadan da meydana gelebilir (Okman, 1999).

Biyolojik temele dayandırılmış kuramlara bakıldığında bu kuramların objektif ve somut veriler sunması açısından önemli olduğu bilinmektedir. Fakat saldırganlığın oluşumunda bilişsel, duygusal ve sosyal süreçleri önemsememesi nedeniyle eksiklikler bulunmaktadır (Okman, 1999).

## Sosyal Öğrenme Kuramı ve Öfke

Araştırmacıların çoğu bireylerdeki saldırgan davranışların yalnız doğuştan gelen faktörlerle açıklanamayacağını, öğrenmenin saldırganlığın türü ve miktarı üzerinde önemli etkisinin olduğunu savunmaktadır. Psikologların bu görüşü benimsemelerinin temelinde deneysel araştırmalar yatmaktadır (Cüceloğlu, 1991).

Öğrenme kuramına göre öfke bir sosyal öğrenmedir. Saldırganlık, öfke ve öfke ifade şekilleri özdeşleşme, pekiştirme ve taklit, rol alma ve model alma ile öğrenilen tepkilerdir (Kısaç, 1997).

Sosyal öğrenme kuramcıları kişiliğin oluşumunda, koşullanmayı temel almaktadır ve bu teoriye göre öfke koşullanma sonucunda ortaya çıkmaktadır (Ankay, 2002).

Sosyal öğrenme yaklaşımına göre öfke davranışları, model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmeler ile öğrenilen tepkilerdir. Çocuklar, küçüklükten itibaren anne ve babasını gözlemleyerek, onlardan davranışlarıyla ilgili geribildirimler alarak toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve benimsemeyi öğrenirler. Toplumca onay gören davranışları özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi başaramazsa, yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan davranışlara yönelebilir (Köknel, 2000).

Bandura'ya göre çocuklar, anne babalarının çocuk bakma, çim biçme, yemek yeme, konuşma, yürüme, giyinme biçimlerini yansıtan, davranışlarını taklit eden taklitçilerdir. Ancak bu taklit, otomatik olarak gerçekleşmez. Çocuklar taklit edecekleri davranışlar konusunda seçicidirler ve gözledikleri her davranışı taklit etmezler. Taklidin yapılıp yapılmayacağını çocuğun kişiliği, geçmiş yaşantıları, modelle olan ilişkisi ve içinde bulunduğu durum belirlemektedir. Ayrıca çocuğun sahip olduğu bilişsel beceriler de gözlem yoluyla öğrenmede önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü çocukların modelin davranışlarını hatırlayıp taklit etmeleri amacıyla yeterince tekrarlayabilmeleri için etkin bilişsel stratejiler kullanmaları gerekmektedir (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005).

Saldırgan davranışların taklitte öğrenildiğine ilişkin pek çok araştırma bulunmaktadır. Çocukluktan itibaren anne ve babasını görerek ve onlardan davranışlarına ilişkin geribildirimler alarak, çocuk toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu davranışları benimsemeyi öğrenir. Ayrıca çevresinde gördüğü, onay alan davranışları da taklit yoluyla içselleştirir. Toplumca onay gören ifade biçimlerini özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, yine yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan ve aşırı uyarılmış davranışlar seçebilir (Köknel, 2000).

Bandura (1977) temel refleksler hariç, insanlar doğuştan gelen bir davranış repertuarına sahip değildirler ve bunda dolayı davranışlar öğrenilmek zorundadırlar görüşündedir. Ancak biyolojik etmenler öğrenme sürecine sınırlılıklar getiriler. Kurama göre, saldırgan davranışlar öğrenilirken iki tür öğrenme söz konusudur. *Araçsal öğrenmede* davranış, doğrudan bir yaşantı sonucu, alınan pekiştireçlerle, eylemin olumlu ve olumsuz yanlarını yaşama ve tepkilerinin etkilerini fark etme süreci sonucu öğrenilir. Bu tür öğrenme de pekiştireç önemlidir. Gözlem yoluyla öğrenme de, birey ya diğerlerinin direkt davranışını gözlemler ve sonuçta verilecek ceza veya ödüle göre o davranışı yapma veya yapmama kararı alır ya da gözlemlediği kişi model olarak alınır ve davranışın sonucuna bakılmaksızın, davranışın sonucundan bağımsız olarak kişi taklit edilir (Nelson-Jones, 1982).

### **Davranışçı Yaklaşım ve Öfke**

*Davranışçı Kuramın* savunucularından Watson'a göre öfke, uyarıcılara karşı verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden biridir. Korku ve sevgi gibi öfke duygusu da, koşullanmamış refleks türü olarak görülebilir. Duygusal rahatsızlıklar insanlardaki bu üç temel duyguyla ilgili olarak bebeklikte ve çocuklukta oluşan koşullanmış ya da transfer edilmiş tepkilerden oluştuğundan bunlar geri döndürülebilir(Nelson-Jones, 1982).

Davranışçı yaklaşıma göre öfke, uyarıcılara verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden biridir. Korku ve sevgi gibi öfke duygusu da koşullanmamış refleks tepkisidir. Duygusal sorunlar insandaki bu üç temel duygu ile ilgili olarak yaşamın



erken yıllarında koşullanmış ya da aktarılmış tepkilerden oluşur (Nelson-Jones, 1995).

### **Gestalt Yaklaşımı ve Öfke**

Gestalt psikolojisi yaklaşımına göre, insan bir bütün olarak çalışır ve her birey mevcut parçalarının toplamı değil bu parçaların bir bütünlük içinde koordinasyonu ile ahenkli bir sistemdir. Bu yaklaşım insanı bir sistem olarak görür ve her sistemin kendi içinde bir dengesi olduğunu iler sürer. Ruh sağlığı ise, sahip olunan her şeyin uyum ve dengeli bir durumudur (Karahana ve Sardoğan, 1994).

Gestalt psikolojisinin iki önemli deneysel bulgusu Gestalt terapisi açısından oldukça önemlidir. Bunlardan birincisi, insanların tamamlanmamış yaşantılarını tamamlanmış yaşantılarından daha önce ve daha net bir şekilde hatırlama eğiliminde olmalarıdır. *Zeigarnik etkisi* olarak ta bilinen durumdur (Akkoyun, 2001). Örneğin ifade edilmemiş kızgınlıklarımız, dilenememiş özürler bu tür tamamlanmamış yaşantılarımızdır. Bu gibi bitiremediğimiz yaşantılarımız sıkça aklımıza gelebilmektedir. Çok da net hatırlanabilmektedir.

Diğer bir kavramda *Ovsiankina*'nın bulgusudur. Bu bulgu, insanların tamamlanmamış işlerini tamamlama konusundaki doğal eğilimlerini içerir. Gestalt terapi yaklaşımı da, insanların bu doğal eğilimine inanmakta ve kendi işlerini kendilerinin tamamlayacağı inancıyla onlara yardımcı olmaya çalışmaktadır. İşte bu anlayış nedeni ile Gestalt Terapi hümanist bir yaklaşım olarak nitelendirilmektedir. (Akkoyun, 2001).

Bitirilmemiş işler, kızgınlık, nefret, acı, kaygı, suçluluk ve sevgi gibi ifade edilmemiş duyguları kapsamaktadır. Geçmişte yaşanan önemli durumlarda duygular ifade edilmemişse bu duygular bireyin sırtında ifade edilinceye dek bir yük oluştururlar. Eğer bir duygu bireyi rahatsız etmiyorsa bitirilmemiş iş kapsamına girmemektedir(Özhan, 2001).

Bireyin davranışlarında bitirilmemiş işler, ifade edilmemiş gücenme, kızgınlık, öfke, hiddet, acı, yas gibi duyguların geçmişten bu güne taşınması ile ilgilidir. Bunlar bilinçli bir farkındalıkla tam olarak yaşanmadığı için, bireyin şu

andaki yaşamına taşınır ve kendisiyle ve başkalarıyla ilişki kurmasına engel olur (Corey, 1996).

Bir duygu açıkça ifade edilerek yaşanmamış olsa da zeminde varlığını sürdürür ve kişinin günlük davranışlarına dolaylı ya da dolaysız yoldan yansır. Bu durum kişinin başkaları ile temasını engeller. Organizma dengeye ulaşabilmek için yarım kalmış işleri tamamlamak ister. İfade edilmemiş duygular, yarım kalmış işler güçlendiklerinde bazı davranış şekilleri ile kendini gösterir. Bitirilmemiş işleri olan kişi ya takınaklı tepki (obsesif-kompulsif reaksiyon) göstermeye, ya da her türlü tamamlama girişiminden kaçınma tepkisi gösterecektir (Kuzgun, 2000).

Gestalt yaklaşımı; bireylerin, farkındalık kazanması, bitirilmemiş işlerini bitirmesi ve sorumluluk alabilmesi temeline dayalıdır (Votan-Acar, 2004). Gestalt kuramına göre, duygulardan çok onların yaşanması önemlidir. Şekil zeminden çıktığı halde çözümlenmemişse, bireylerin, küskünlük, öfke, nefret ve suçluluk gibi açığa vurulmamış duygularında açığa çıkan bitirilmemiş işleri kalmış demektir. Bu duygular, tam bir farkındalık içinde yaşanmadığından, arka planda gizlenirler ve kişinin kendisi veya başkalarıyla etkin bir biçimde ilişki kurmasını engelleyen biçimlerde şimdiki yaşama taşınırlar. Bitmemiş işler, bireyin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip, bu duygularıyla baş edebildiği ana kadar varlıklarını sürdürürler (Corey, 2005).

### **Varoluşçu Yaklaşım ve Öfke**

Bu yaklaşımın açıklamaları her ne kadar daha çok felsefi olsa da birçok uygulamada temel alınması bakımından önemli bir yere sahiptir. *Varoluşçu-insancı yaklaşıma* göre, insan, kendi varlığının, ne yapmakta olduğunun ve kendisine neler olduğunun bilincinde olan bir varlıktır. Bunun sonucu olarak birey, kendisine ve çevresindeki olaylara ilişkin kararlar verme ve kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahiptir (Geçtan, 1988).

Varoluşçu yaklaşımlar kızgınlığın insanın yok oluşuna, işlenememiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklamaktadır. Buna göre kızgınlık kaçınılmazdır ve her insana göre farklı ve eşsizdir (Bilge, 1996).

Varoluşçu yaklaşımın önde gelen isimlerinden olan Fritz Perls'e göre insan , çoğu kez başkalarına yansıttığı öfke gibi olumsuz duyguları da dahil, tüm duygularının sorumluluğunu üstlenmelidir. Birey, başkalarına yönelik öfke duygusunun eşlik ettiği eleştirici tutumlarını kabul etme sorumluluğunu üstlenmediği için, bu duygularını başkalarına yansıtır. Diğerlerinin öfkeli olduğuna inanır. Birey kendisinin değilmiş gibi yaşadığı öfke duygularını kendisine mal ettikçe zenginleşir. İnsan kendisini kendi dünyası içinde algılar. Bunu yapamadığı oranda da Heidegger' in varoluş suçluluğu dediği olguyu yaşar (Geçtan, 1990)

Varoluşçu kuramcılar, geçmişteki olumsuz olaylar sonucu oluşan duyguların devam ettirilmesinin şundaki etkileşime engel olduğunu öne sürerler. Öfkeyi insanın kendisini çaresiz ve güçlü hissetmesine ve hayatın anlamsızlığına bir cevap olarak açıklamaktadır (Ankay, 2002).

### **Seçim Teorisi ve Öfke**

Bu yaklaşıma göre, bireyin davranışları doğduğu andan itibaren gereksinimlerini giderme yönündedir ve amaçlıdır. “Kişi istediği ile elde ettiği arasında boşluk olmasını istemez”. Bu süreçte oluşabilen boşluklar karşısında baş ağrılı, depresif, öfkeli olması hakkında konuşması, kişisel sorumluluk alma eksikliğidir ve etkisizdir. Bu duyguları hissetmek değil, bunların olduğunu söylememek, kişiyi kurban ve etkisiz durumuna getirir ve bireyin gelişimini engeller (Cüceloğlu, 1991).

Öfke duygusunun, bireyin gelişimine katkı sağlayacak bir biçimde denetim altına alınması gereken bir duygu olduğu söylenebilir. Birey tüm diğer duyguları gibi öfke duygusunu da tanıyıp kabul ederek sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisini kazanmalıdır. Seçim kuramına göre ise öfke duygusunun sağlıklı ifade yollarından biri de, bireyin öfke duygusunu, başkalarının davranışlarını kontrol edebilmek amacıyla kullandığı zaman ortaya çıkar. Oysa seçim kuramına göre, insan başkalarının davranışlarını istediği gibi değiştiremez. Genellikle bireyler öfkelenerek karşılarındaki kişileri korkutarak onların davranışlarını kontrol etmeye çalışırlar. Bu başarısız bir yoldur. Çünkü bir bireyin davranışlarını dışarıdan etkide bulunarak,

kendisi istemediği halde, kontrol etmek olası değildir. Dışarıdan denetlemede ısrar edildiği zaman ise ilişkilerinin bozulması söz konusu olur (Özmen, 2006).

### **İnsancıl Yaklaşım ve Öfke**

*Danışandan Hız Alan Yaklaşımın* kurucusu Carl Rogers'a göre ise öfke, insanın temel güdüsü olan kendini gerçekleştirme gereksinimindeki bozukluklar ya da bu gereksinimin engellenmesi durumunda kaygı, saldırganlık, suçluluk duyguları ile birlikte ortaya çıkan bir duygudur. Bireyin kendini gerçekleştirme gereksinimlerini giderirken sergilediği çabalar sırasında geribildirimler benlik gelişmesini kolaylaştırır. Olumlu geribildirimler kendini kabul düzeyini yükseltir. Yalow, zayıf benlik kavramının ve özsaygı düşüklüğünün öfkeye neden olduğunu, bireyin diğerlerine karşı geliştirdiği öfke duygusunun da gelişimi sırasında karşılaştığı olumsuz tutumlardan kaynaklandığını belirtmektedir (Aktaran: Geçtan, 1995).

Rogers' a göre insan doğası doğuştan iyidir ve çevresiyle iyi ilişkiler kurabilir. İnsan yaşamı süresince karşılaştığı olumsuz koşullar sonucu, diğer insanlara karşı, öfkeli, bencil ve etkisiz tutumlar geliştirebilir. Birey çevresinden kendisine yönelen etkileri fark ettiğinde, otomatik tepkiler vermek yerine tepkilerini kendisi seçer geliştirdiği amaçlar doğrultusunda da çevresini yönlendirir (Geçtan,1993).

### **Öfkenin Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Modeli İle Açıklanması**

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre öfke, biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal durum olarak tanımlanmaktadır. Bu oluşan duygusal uyarılma ve buna gösterilen tepki, kişinin olayı bilişsel olarak yapılandırmasına bağlıdır. Herhangi bir olay, kişi tarafından engellenme, can sıkıcı bir durum, aşağılanma, haksızlık ve saldırı gibi değerlendirildiğinde, öfke olarak yaşanan bir duygusal uyarılma oluşmaktadır. Bu duygusal uyarılma ise sözel ya da içe çekilme gibi davranışsal tepkilere yol açmaktadır. Bu mekanizma içinde bilişsel süreçler-öfke-davranışsal tepkiler arasında karşılıklı etkileşimden söz edilebilir (Balkaya, 2001).

Bilişsel yaklaşımlar öfke, kaygı gibi duyguları açıklamakta duygu ve düşünce arasındaki ilişkiye ya da duygu ve düşünce arasındaki nedenselliğe yoğunlaşmaktadırlar. Bu bakımdan, bilişsel geleneğin, duygusal yaşantının oluşumu ile ilgili temel olarak sorduğu üç soru olagelmıştır. Birincisi, kişinin dünyayı düşünüş biçiminin duygusal yaşantıya neden olup olmadığı, ikincisi, topyekun duygusal sistemin ne gibi bir bilişsel alt yapıyla açıklanabileceği ve üçüncüsü de tek tek duyguları birbirinden ayıran bilişsel ayrımın ne olduğu, diğer bir ifade ile öfke ve kaygı gibi duyguların temelinde ne gibi bilişsel alt yapıların olduğu sorularıdır (Özer, 1994).

Akılcı-Duygusal Terapi ABC modeli çerçevesinde işlemektedir. Buna göre A harekete geçiren olay, C sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir. C, A'nın sonucunda meydana gelen duygular ve davranışsal sonuçlardır. B ise bireyin A olayı hakkındaki düşüncesi ya da geliştirdiği inançtır. Yaşamda insanları harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sistemi (B) tarafından meydana getirilmektedir (Nelson-Jones, 1982). Öfke de bu çerçevede dâhilinde açıklanır. A; kişilerin kendilerini öfkeli hissettikleri durumlar, B;Durum hakkındaki düşünceler, C; Durum hakkındaki duyusal ve davranışsal tepkiler. Kişilerin duyguları B' deki durum hakkındaki düşüncelerin sonucu oluşur (Ellis, 1992). Şöyle ki insanlar 'B' de bir grup değerlendirici inanca bağlandıklarında, bu inançlar 'A' ile ilgili olarak gördükleri çevreyi algılamalarını da büyük ölçüde etkileme eğilimindedir. İnançlar duygusal ve davranışsal tepkileri etkilerken, duygular ve eylemlerde düşünceler üzerinde geniş bir etkiye sahiptirler ( Savaşır ve Batur, 1998).

Öfke duygusunun nedeni, direk olarak olayın kendisinin olmadığı, bireyin olaya ilişkin taktığı kavramsal gözlüklerin olduğu açıklanmaktadır. Yani yaşanan olaya ilişkin olarak yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları, olayı algılayış biçimleri ve bunlardan üretilen düşüncelerdir (Özer, 1989). Başka bir deyişle, olayın kendisinin bireyi öfkelenmediği, bireyin kendi inançları doğrultusunda, olaya yüklediği anlamın onu öfkelenirdiği söylenebilir.

Ellis'e göre duygularımız belli durumlarda sahip olduğumuz inançlarımız, yaptığımız değerlendirmelerimiz, yorumlarımız ve verdiğimiz tepkilerimizden kaynak alırlar. Eğer kişi rasyonel inançlar geliştirirse öfke, depresyon ve kendine zarar verme türünden davranışlara yönelmeyecektir. Çünkü bizler kendi zarar verici duygularımızı kendimiz yaratırız ve bu duygularımızı kontrol etme gücü de bizim elimizdedir. Ancak pek çok insan kendisine zarar verici duygulara neden olan pek çok olumsuz inanış geliştirmek eğilimindedir (Corey, 1996). Bu görüşe paralel olarak, bilişsel yaklaşımlara göre duygu ve düşüncelerimiz arasında bir neden-sonuç ilişkisi vardır. Bu neden-sonuç ilişkisinde çoğu zaman duygu ve düşüncelerimiz bir birine karışmış durumdadırlar, hatta bazen duygu ve düşüncelerimiz aynı şeyler haline gelirler. Bu şekildeki duygu ve düşünceler içselleştirilmeye eğilimlidir (Nelson-Jones, 1982).

Son yıllarda özellikle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı açıklamaların engellenme-öfke hipotezinin her durumda geçerli olmadığını ortaya koyan açıklamaları bulunmaktadır. Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayalı açıklamalarla bu hipotezin öne sürdüğü görüşler birçok noktada çelişmektedir. Engellenme-saldırganlık hipoteze karşı çıkan açıklamaların başında Ellis'in açıklamaları gelmektedir. Ellis'e göre birey, engellenme yaşadığı durumda, engellenmesinin nedeninin mantıklı olduğunu anlarsa, öfke ve saldırganlık tepkisi ortaya çıkmayabilir. Bu nedenle engellenme saldırganlık/öfke hipotezi eleştirilmektedir. Bu çalışma kapsamında hazırlanmış olan seçim kuramına dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma programı içerisinde, sorunlar karşısında çözüme yönelik seçenekler üretmek ve yaratıcı çözümler bulmaya yönelik uygulamaların yer alması önemlidir (Özmen, 2004).

Ellis'in öfkenin bastırılmasının, ifade edilmemesinin yarardan çok zarar getirebileceği yönündeki görüşleriyle paralellik gösteren bir diğer görüşe göre de insanlar öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanmaktadırlar. Bu yollar; ifade etme, bastırma ve sakinleştirme olarak üç başlık altında toplanabilir. Öfke duygusunu saldırganlıkla değil de kendi duygu ve düşüncelerini yansıtarak ortaya koyacak şekilde ifade etmek, bunlar arasında en sağlıklı yoldur. Öfkeyi saldırganlıkla ifade etmemek için kişi, isteklerinin ne

olduğunun farkına varmalı, bunları açık karşdakini incitmeyecek bir şekilde aktarabilmelidir. İkinci yol, öfkeyi bastırıp daha sonra olumlu duygulara ya da başka yöne yönlendirmektir. Bu, öfkeyi kişinin içinde tutup onu düşünmemeye çalışıp dikkatini daha olumlu bir şeylere yönlendirmesi demektir. Amaç, kişinin öfkesini bastırması ve daha yapıcı davranışlara dönüştürmesidir. Bu yöntem bazen işe yarasa da öfkeyi sürekli olarak bastırmak çok sağlıklı olmayabilir. Eğer öfke açık bir biçimde ifade edilmezse bir süre sonra bu duygu kişinin kendine dönmekte ve hipertansiyon, psikosomatik rahatsızlıklar ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilmektedir. Öfke duygusu karşısındaki üçüncü yol ise öfke yaşandığında kişinin kendisini sakinleştirmeye çalışmasıdır. Sakinleşme sadece dışsal davranışları değil, içsel tepkilerin de kontrol edilmesini gerektirir. Yani nefes alış verişleri, kalp atış hızını kontrol ederek fizyolojik olarak sakinleşip öfke duygusunu hafifletmek mümkün görünmektedir (Şahin, 1997).

### **Öfke Duygusuyla Başa Çıkma**

Temel olarak öfke davranışı için çözüm arayan, kontrol edilmesi gerektiğini düşünen ve bunun için yardım arayan kişiler azınlıkta olmasına rağmen öfke, günlük yaşantımızda sanıldığından daha fazla etkin olmaktadır. Dünyanın bugün içinde bulunduğu zorlayıcı yaşam koşulları, güvenliğin ve sosyal güvencelerin yetersiz oluşu, ekonomik koşulların aileleri zorlaması insanları daha gergin, sıkıntılı, çaresiz ve engellenmiş hale getirmektedir. Kişiler bu engellenmelerin sonucunda kronik olarak uyarılmış ve gerilmiş hale gelebilmektedirler. Ancak, asıl sorun, günlük yaşamda birçok sorunla karşılaşmaktan çok, kişilerin kendilerinde hissettikleri öfkenin şiddeti ve bu tür duyguları üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduklarıdır (Soykan, 2003).

Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan bu duygu temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Burada öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi içinse, gelen bu öfke ile nasıl baş edebileceği önemli bir sorundur. Duygusal, fizyolojik ve bilişsel boyutlarda yaşanan öfkenin, yoğun ve

istenmeyen etkileri göz önüne alındığında ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Soykan, 2003).

Öfke halinde haklı kalabilmek için, tepkinin kontrol edilmesi gerekmektedir. Tepkiyi kontrol etmek, öfkelenmemek ya da öfkeyi göstermemek değil, öfkeyi doğru ve sağlıklı biçimde göstermek anlamına gelmektedir. Aksi halde, olumsuz duyguları bastırmak, sahte hoşgörü ya da yüzleşmekten kaçınmak, kişinin ya duygularını biriktirip patlamasına ya da ezilmesine neden olmaktadır. Yapılması gereken, insan mühendisliğinin ilkelerini; iletişim becerilerini, insan davranışının temel öğelerini bilmek ve kullanmaktır (Baltaş, 2007).

Öfkenin kontrol edilebilmesi için de, öfkenin çeşitli özellikleri açısından tanınmasını gerekir. Öfkeye yol açan durumlar nelerdir, aynı durumda niye bazı insanlar öfkelenmezken bazıları öfkelenmektedir, insanlar öfkelerini daha çok hangi durumlarda ve kimlere ifade etmektedirler, insan öfkelenildiğinde ortaya çıkan bedensel ve fizyolojik belirtiler nelerdir gibi sorulara cevaplar bulunması gerekir. Bu tür sorulara bulunacak cevaplar, öfkenin özelliklerinin ortaya konmasına yardımcı olacaktır. Böylece de öfkenin, bireyi harekete geçiren olumlu bir güç olarak kullanılmasına ve onunla daha kolay başa çıkılmasına yardımcı olacaktır (Kısaç, 2005).

Kişilerin kendi öfkelerini, kaynaklarını ve öfkeyi ortaya koyma biçimlerini anlaması çok önemlidir. Ev ödevleri ve yaşantısal örnekler yoluyla bireylerin kendi öfkelerini tanıma ve anlama becerilerinin geliştirilmesine çalışılır. Öfkeli ve saldırgan davranışların bir problem çözme aracı, bir öç alma, intikam yolu, başkalarını suçlama, şiddet göstermeye veya suç işlemeye özür, başkalarını kontrol etme yolu ve bir haklı olma yolu olmadığına anlaşılmasına yönelik çalışmalar yapılır. Bu özelliklerin farkına varan bireyler öfkeyi işlevsel olarak kullanabilmekte ve daha sağlıklı yollarla ifade etmeyi becerebilmektedirler. Genel olarak öfkenin uygun bir biçimde ele alınabilmesi konusunda yani öfke yönetiminde kullanılan yöntemler oldukça çeşitlidir. Burada önemli olan kişinin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılacak uygun yaklaşımın bulunmasıdır (Soykan, 2003).



Ergenler öfkelendiklerinde sadece kendilerini haklı gördükleri için öfke duygusunun kontrolü zordur. Öfke, ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan duygulardan olup, kontrol edilemediği takdirde genç birtakım olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalmaktadır. Yalnızlık da bu olumsuz yaşantılardan biridir. Kontrol edilemeyen öfke sonucunda ergen kendisi için büyük önem taşıyan arkadaşlarıyla ilişkilerinde yoğun öfke patlamaları yaşayabilir ve arkadaşları tarafından dışlanabilir (Koçak, 2008).

Öfke, ergenlikte sıkıntı yaratan duyguların başında gelir. Buna karşılık, her ne kadar öfke olumsuz bir duygu olarak kabul edilirse de, kişiyi zor, tehlikeli durumlara hazırlayıcı ve koruyucu özelliğindedir. Aslında insani bir duygu olan öfkenin kontrolü ve ifade ediliş biçimi, kişinin ruh sağlığı ve toplumsal uyumunu belirleyici olmaktadır. Mevcut uyarının engellenme olarak algılandığı, yoğun stres, yorgunluk ve kaygı gibi durumlar, öfke tepkisini tetikleyici unsurlardır. Kızgınlığın şiddeti artıp öfke boyutuna ulaştığı zaman ergen bu duygusunu bastırır veya kontrol edemezse, fizyolojik, ruhsal, toplumsal sorunlar yaşayabilir. Ergenin öfke durumu ile başa çıkması için duygularını tanıması en önemli koşuldur. Ergen kendi duygu dünyası içinde duyguları, öfkesi ile farkındalık kazandığı noktada kontrol mekanizmalarını kullanabilir. Ayrıca bu duyguyu bastırmasına gerek kalmayacaktır. Bastırılan öfke daha sonra daha güçlü ve kontrolü daha zor bir şekilde patlayarak ortaya çıkar. Bastırma mekanizması öfke duygusunun saldırganlık şeklinde ortaya çıkmasını da tetikleyici bir durumdur. Dışa vurulan şiddetli öfke tezahürü, ergenlerin sosyal beceri yeteneğinde de zafiyet yaratır (Aydın, 2005).

Korkut (2004), öfke denetim programlarının amaçlarını genel olarak şu şekilde özetlemektedir:

1. Öfke ve çatışmayı uyandıran çevresel uyarıcıların, çevresel koşulların farkına varılmasını sağlamak,
2. Fiziksel ve sözel olarak öfkeye verilen tepkilerin ve sonuçlarının farkında olmayı öğretmek,
3. Çatışma çözmede ben dilinin kullanımının gücünün farkına varılmasını sağlamak,

4. Öfkeliyken duygu ve düşünceleri ben diliyle anlatmaya yardımcı olmak.

Soykan (2003) öfke ile niçin başa çıkılması gerektiğini aşağıdaki maddelerle açıklamıştır:

- Öfke uygun bir biçimde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygudur. Ancak tersi durumunda yıkıcı, etkilere yol açabilir.
- Öfke, çocuk istismarı, ev içi şiddet, fiziksel ve sözel taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi, birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkmasında rol oynar.
- Öfke, kişilerarası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkidir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur.
- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe ve kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle birey, sosyal ilişkilerden kaçınır.
- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe sonucunda kişilerde sigara kullanma, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir.
- Öfkeyi kontrol etme ile ilgili sorunları olan bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekerler ve bu kişilerde gerginlik, stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir.
- Uygun yollarla ifade bulamayan öfke, saldırganlık ve düşmanlık duyguları, kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir.
- Özellikle immun sistem, kalp damar hastalıkları, mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar.

Karip (1999), günümüzde kullanılan öfke yönetimi stratejilerinden bir çoğunun binlerce yıl öncesinden beri bilindiğini belirtmektedir. Öfkenin fark edildiği ya da kısa bir süre sonra öfkeye neden olacak bir durumla karşılaşacağı bilindiği durumlarda, her birey kendisi için en çok ise yarayan stratejileri kullanmaktadır. Bu stratejiler bireylere göre değişmekle birlikte, genel olarak aşağıdaki stratejilerin öfkeyi yönetmede etkili olduğu görülmektedir:

- 1) Bağırmak yerine konuşmayı denemek.
- 2) Olayı bireysel olarak algılamak yerine, konu üzerinde yoğunlaşmak.
- 3) Derin bir nefes almak.
- 4) Karsı tarafı dinlemeyi denemek.
- 5) Fiziksel olarak gerginlik hissedildiğinde duruş biçimini değiştirmek ya da kısa bir süre için gözleri kapatarak gerginliği atmayı denemek.
- 6) Bir bardak su içmek (kafeinli içecekler öfkenin daha fazla uyarılmasına neden olabilir).
- 7) Oturur konumda iken arkaya doğru yaslanmak.
- 8) El, kol hareketi yapmaktan kaçınmak ve elleri yanda tutmak.
- 9) Gerektiği durumlarda kendi kendine sakin olmayı, sesini kesmeyi söylemek.
- 10) Sakin ve sessiz bir ortam seçmek.
- 11) Zihinsel olarak meşgul olacak bir şeyler bulmak.
- 12) Pasif kalmayı tercih etmek.
- 13) Rahat bir duruş ya da oturma konumu seçmek.
- 14) Öfke uyarımını kanalize etmek.

### **Öfke İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Ülkemizde öfke ile ilgili pek çok araştırma yapan Özer (1994a), öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapılarını araştırmıştır. 225 kişiden oluşan araştırma örneğine nörotik bireyler, lise ve üniversite öğrencileri ve yönetici grupları alınmıştır. Öfke, kaygı ve depresif eğilimlerin altında yatan ortak düşünce yapısına, “başka insanların bireyin mutluluğu engellediği” ve “ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiği” inançları olduğu görülmüştür. Ayrıca öfke duygusunun

temelinde yer alan dikkat çekici düşünce, “bireyin başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için, hata yapmaması gerektiği”dir. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise, lise ve üniversite öğrencilerinin öfke denetimini içeren düşünce biçimini diğer gruplara göre daha fazla benimseme eğiliminde olduklarıdır.

Cenkseven (2003), yaptığı deneysel çalışmada bilişsel davranışsal yaklaşımı temel alarak hazırlanan öfke yönetimi becerileri programının ergenler üzerindeki etkisini incelemiştir. Öfke düzeyi yüksek olan ergenler üzerinde yapılan araştırmanın deney ve kontrol grupları 13'er kişiden oluşturulmuştur. Ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini belirlemek için “Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği” ve “Saldırganlık Envanteri” ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçümünde kullanmıştır. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm ve son ölçüm -içe yönelik öfke dışında- sürekli öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve saldırganlık puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklar belirlenmiştir. Deney grubuna dört ay sonra uygulanan izleme ölçümü sonucunda son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır

Yılmaz (2004), ergenler üzerinde yaptığı çalışmada grupla psikolojik danışma ve öfke ile başa çıkma eğitimi karşılaştırmıştır. Araştırmada ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde hangi yöntemin daha etkili olduğu ve eğitimlerin kısa süreli ve kalıcı etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; öfke ile başa çıkma eğitimi, grupla psikolojik danışmaya göre ergenlerin öfkeyle başa çıkmayı öğrenmelerinde ve kalıcı olarak yaşamlarına aktarabilmelerinde daha etkili bulunmuştur. Her iki eğitim sonundaki değerlendirmelerde sürekli öfkenin azaldığı, öfke ile başa çıkma eğitimi alan grupta bu azalmanın dört aylık izleme sürecinde de devam ettiği saptanmıştır.

Bıyık (2004), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri ve öfke eğilimleri açısından farklılaşım farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın veri grubunu 578 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular incelendiğinde, öfke eğilimleri açısından, sürekli öfke eğilimleri, öfkeyi içte tutma ve kontrol etmelerine göre öğrencilerin yalnızlık duygularına bakıldığında, anlamlı farklılıklar

bulunmuştur. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin, orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi içte tutma düzeyleri yüksek olanların orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfke kontrol etme düzeyi düşük olanların orta ve yüksek düzeyde olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Öfkeyi dışta tutma açısından bakıldığında yalnızlık duygularının değişmediği bulunmuştur.

İmamoğlu (2003), öğretmen adayı üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda; öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ile çocukluk döneminde yerleşmiş olan ve güvenli olmayan bağlanma (korkulu, kayıtsız ve saplantılı) stilleri arasında duygusal ve önemli ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada bastırılmış öfke ile güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında da doğrusal ve önemli ilişkiler saptanmıştır.

Kısaç (2001), öfkenin ifade edildiği kişiler ve öfkenin tensel belirtileri üzerinde çalışmıştır. Cinsiyet ve eğitim düzeyi araştırmanın değişkenleri arasındadır. Araştırma lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu sonuçlarına göre; ergenler öfkelerini en çok arkadaş, anne, abla veya öfkeli olduğu anda herhangi birine ifade ettiklerini belirtmiştir. Öfkelerini ifade etmekten kaçındıkları kişiler; öğretmen, baba, yönetici ve ağabey olarak belirtilmiştir. Öfke sırasında mide ağrısı, ağız kuruması ve vücudu ateş basma en az hissedilen tensel belirtiler olmasına rağmen; kızarma, kalbin hızlı atması, yumruklarını ve dişlerini sıkma en çok hissedilen tensel belirtiler olarak saptanmıştır.

Dinç (2001), yaptığı çalışmasında mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke duygu durumlarını yordayıcı rolü üzerinde, olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliğini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 210 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Deneklere Yaşam Olayları Envanteri, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal alan ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar arasındaki ilişki üzerindeki belirleyici rolü anlamlı bulunmamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun ise, sosyal alan ile ilgili yaşam

olayları ile bir arada bulunduğunda anlamlı bir biçimde öfkeye yol açtığı saptanmıştır.

468 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda sürekli öfke ile problem odaklı başa çıkma negatif, öfke içe ile problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Öfke dışı ile kaçınma, problem odaklı başa çıkma negatif, öfke kontrolü ile problem odaklı başa çıkma ve kaçınma pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, sorumluluk almama ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı arasındaki ilişkinin pozitif, öfke kontrolü arasındaki ilişkinin ise negatif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapıcı problem çözme ile sürekli öfke, öfke içe arasındaki ilişki negatif, öfke kontrolü arasındaki ilişki ise pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Israrcı sebatkâr yaklaşım ile öfke içe arasındaki ilişki negatif yönde; öfke dışı, öfke kontrolü arasındaki ilişki ise pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözmenin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerini anlamlı düzeyde açıkladığını ortaya çıkarmıştır (Arslan,2010).

Güngör (1996), tarafından yapılan araştırma da Hacettepe Üniversitesi ve Ortadoğu Üniversitesi' nin çeşitli bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya 303 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmacı, üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları şöyledir; üniversite öğrencilerindeki negatif yaşam olayları, sosyal destek, öfkenin ifade edilmiş şekli, kendini suçlama değişkenlerinin fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca regresyon analizi sonucunda fiziksel sağlığı yordayıcı değişkenler kendini suçlama, negatif yaşam olayları, sosyal destek olarak bulunmuştur. Sosyal uyumla ilişkili olduğu saptanan değişkenler; sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilmiş biçimi ve kendini suçlama olarak bulunmuştur. Öfkenin ifade edilmiş biçimi ve sosyal desteğin sosyal uyumu yordayıcı değişkenler olduğu saptanmıştır.

Bilge ve Sayın (1994), Hacettepe Üniversitesi' nin çeşitli bölümlerinde okuyan 73 kız ve 49 erkek toplam 122 üniversite öğrencisi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada; sosyal ve genel uyum düzeyi yüksek ve düşük olan üniversite öğrencileri, öfke düzeyleri ve yaş açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda yaş farkının öfke düzeylerini etkilemediği bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerini uyum düzeylerinin sürekli öfkeyi, içe-yönelik ve dışa-yönelik öfkeyi etkilediği saptanmıştır.

Sala (1997), yaptığı araştırmada Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinin, öfke ifade etme biçimlerini incelemiştir. Üniversitenin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören toplam 424 birinci ve son sınıf öğrencileri araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, istediği bölümde okuma, ana-babanın hayatta olması, en uzun süre yaşanan yerleşim yeri, Zonguldak'ta kaldıkları yer, aile üyeleriyle sorun yaşama, sorunları aile üyeleri ile paylaşma ve ailenin tutumu öfkeyi ifade etme biçimi ve öfke düzeyini etkileyen değişkenler olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, erkek öğrencilere oranla daha yüksek olarak saptanmıştır. Öfkeyi kontrol etme açısından değerlendirildiklerinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öfkelerini daha iyi kontrol ettikleri belirlenmiştir. Geçlerin, arkadaş ilişkilerinde yaşamış oldukları sorunlar ve kimliklerine yönelik olarak algıladıkları olaylar nedeniyle öfke duygusunu daha yoğun hissettikleri bulunmuştur.

Bilge (1996), tarafından yapılan araştırmada Hacette Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Ölçme Değerlendirme ve Program Geliştirme bölümlerinde okuyan I., II. ve III. sınıf öğrencileri araştırmanın denek grubunu oluşturmuştur. Araştırma toplam 321 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmada amaç, danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerine etkisini araştırmaktır. Yapılan deneysel çalışmada deney ve kontrol grubuna öğrenci seçimi amacıyla 321 denek SÖÖTÖ' ni cevaplandırmıştır, gönüllülük esasına dayalı olarak 12'şer kişilik 2 deney ve 12 kişilik kontrol grubu oluşturularak, deney gruplarına 10 haftalık eğitim verilmiştir. Uygulanan her iki yönteminde deney grubundaki deneklerin kızgınlık düzeyini

anamlı derecede azalttığı saptanmıştır. Bu anlamlılık izleme döneminde devam etmiştir. Her iki yaklaşım tekniğinin etkililiği karşılaştırıldığında ön test, son test ve izleme döneminde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yazgan (2007), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ve tolerans düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Bu amaçla, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programlarında öğrenim gören 332 öğrenciye, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri, Tolerans Envanteri ve Kişisel Bilgi Anketi uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, Öfke içe alt ölçeği dışında tüm Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı alt ölçeklerinin Tolerans Envanteri puanlarıyla anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Boman (2003), lise 1. sınıf düzeyindeki 102 öğrencinin öfkelerini, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu baş etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını incelemiştir. Araştırmada Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri Kullanılmıştır. Bulgular, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin öfkelerinin duygusal boyutları arasında fark olmadığını, kızların öfkelerini daha olumlu biçimde ifade ettiklerini ve erkeklerin okula yönelik düşmanca duygularının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, okuldaki yetişkinlere daha fazla güven duydukları, daha yapıcı baş etme yöntemlerini kullandıkları, erkek öğrencilerin öfkeyle başa çıkmada yıkıcı yolları kullanma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Öfkenin bilişsel boyutu ile davranış ve duygular boyutu arasında ilişki olduğu ve öfkenin bilişsel boyutunun öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilediği yönündeki görüşleri desteklemektedir.

Hatch, Forgays ve Kirby (2001), farklı yaş ve statüdeki öğrencilerdeki öfke tepkisini ve öfkeyi ifade ediş biçimlerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında örneklem olarak, 118 üniversite çalışanı ve 163 kız öğrenci almışlardır. Ölçüm araçları olarak, Spielberg'in (1988) geliştirdiği, deneklerin kendilerinin doldurduğu (self report) 44 maddeden oluşan STAXI (State-Trait Anger Expression Inventory) ve öfke yaratan durumlarda ne yaptıkları ile ilgili açık uçlu



sorulardan oluşan Anger Evaluation Survey kullanılmıştır. Araştırma sonucunda güvenin suistimal edilmesinin ve haksız muamelenin kadınlarda öfkeyi arttırdığı gözlenmiştir.

Deffenbacher ve Swaim (1999), ergenlerin saldırgan öfke ifadelerini inceledikleri çalışmada, cinsiyet faktörünün, etnik özelliklerin ve gelişimsel etkilerin öfke ifade tarzlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğunu saptamıştır. Erkeklerin kadınlara göre daha çok insanlara yönelik fiziksel saldırılarda buldukları, beyaz yetişkin ergen öğrencilerin Amerikalı Meksikalı genç ergen öğrencilere göre daha çok sözel saldırılarda buldukları tespit edilmiştir. Her iki okul öğrencilerinin de sözel saldırganlıklarının nesnelere yönelik saldırganlıklardan daha fazla olduğu ve insanlara yönelik fiziksel saldırganlıklarının da yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu çalışma saldırgan öfke ifadesinin ergenlerde tek boyutlu olmadığını ancak cinsiyet, etnik köken ve gelişim durumuna göre büyük oranda ayrıştığını ve farklılaştığını göstermektedir.

Fabes ve Eisenberg (1992), çalışmalarında okulöncesi çağıdaki çocukların, öfke yaratan durumlarda öfke ifadelerini kişilerarası ilişkiler, bireysel farklılıklar ve öfke ile başa çıkma becerileri açısından incelemiştir. Serbest oyun zamanlarında gözlenen 66 çocuğa ilişkin tutulan kayıtlardan elde edilen sonuçlar, çocukların sosyal ilişkilerinin öfkelerini tetikleyen kaynaklar olduğunu, öfkenin de sosyal olarak kışkırtılan, hayal kırıklığı ve tehdit algılanan durumlarda ortaya çıkan duygu olduğunu bir kez daha ortaya konmuştur. Bulgulara, cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise, öfke durumlarında erkek çocukların fiziksel saldırgan davranışlar ile aktif şekilde, kızların ise saldırgan olmayan yollar ile daha çok sözel tepkiler şeklinde pasif tepkiler verdiklerini göstermektedir. Bu farklılık çocukların kullandıkları başa çıkma becerilerini de etkilemiştir. Öfke ile başa çıkmada, erkekler ihtiyaçlarını karşılamak, kızlar ise kişilerarası uyumu kurmak ve korumak için diğerleri ile ilişki kurmuşlardır. Ayrıca, popüler ve sosyal yeterliliği fazla olan çocukların, daha az öfke çatışması yaşadıkları; düşük sosyal statü ve sosyal yeterlilik içinde olan çocukların da daha fazla saldırganlık ve reddetme çatışması yaşadıkları, öfkelerini içe atarak pasif saldırgan davranışlar geliştirdikleri ya da istenen davranışın tersi yönünde davranış geliştirdikleri de ifade edilmiştir. Yaş açısından

bakıldığında da, yaş arttıkça öfkeyle basa çıkma becerilerinin arttığı belirtilmiştir (Aktaran: İmamoğlu,2003).

Milovchevich, Howels ve Day (2001) 203 kadın, 158 erkek, toplam 368 kişi ile yaptıkları çalışmada cinsiyet, cinsiyet rolleri ile öfke yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Dört aşamalı bir değerlendirme kullanılmıştır. Kendini değerlendirme envanteri ve cinsel rol kimliklerini ölçmek için 40 karakteristik cinsiyet rolünü tanımlayan 7'li likert tipi bir ölçek uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, cinsiyet yerine cinsiyet rol kimliğinin sürekli öfke düzeyi, öfkenin ifade tarzları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Erkeksi cinsiyet rolünün, öfkeyi ifade etme ve dışa yöneltmede kadınsı cinsiyet rolüne göre daha fazla eğilimli olduğu bulunmuştur.

Wagner ve diğerleri (1992), öfke, saldırganlık, düşmanlığın, suçluluk ve utanç duygusu ile ilişkisini belirlemek için yaptıkları çalışmada, özgün adı, The State Trait Anger Scale (STAS) olan 1983 yılında C. D. Spielberger tarafından geliştirilmiş ölçek kullanılmıştır. Sonuç olarak, utanmanın öfke kıskırtması, şüphencilik, gücenme, iritasyon, olumsuz olaylarda başkasını suçlama ve dolaylı düşmanlık ifadesiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Suçluluk ise; düşmanlık, gücenme ve öfkenin bazı işaretleri ve başkalarını suçlama ile ilişkili bulunmuştur.

Tangney (1996), 302 çocuk, 427 ergen, 176 üniversite öğrencisi ve 194 yetişkin üzerinde utangaçlık ve suçluluk duyguları ile öfke tepkileri arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada, tüm yaş grupları içerisinde utangaçlık eğilimlerinin, öfke uyarımı ile oldukça yüksek korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Öfkeli iken bireylerin yapıcı olmayan tepkiler verdiklerini ve genel olarak utangaçlık eğilimi gösteren kişilerin yaşanan öfke olaylarının uzun dönem sonuçları ile ilgili olarak, daha az utangaçlık eğilim olan kişilerden önemli ölçüde daha az iyimser olduklarını ortaya koymuştur.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evreni, örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve bu araçların geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenlere göre incelenmesine dayalı olan betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın modeli, genel tarama modelidir. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2004).

#### **Evren Örnekleme**

Araştırmanın genel evrenini, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni Eğitim Fakültesi ve Mesleki Eğitim Fakültesi'dir. Araştırmanın örnekleme 2009-2010 Eğitim - Öğretim yılında bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1.,2.,3. ve 4. sınıf öğrencilerden tesadüfi küme örnekleme olarak seçilmiştir. Araştırma örnekleme toplam 509 öğrenciden oluşmaktadır.

#### **Örnekleme Alınan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı**

CİNSİYET	ÖĞRENCİ SAYISI	YÜZDESİ
<b>Kız</b>	389	%76.4
<b>Erkek</b>	120	%23.6

Araştırmaya katılan öğrencilerin %76,4'ü (389 kişi) kız ve %23,6'sı (120 kişi) erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

### Örnekleme Alınan Öğrencilerin Sınıflarına Göre Dağılımı

SINIF SEVİYESİ	ÖĞRENCİ SAYISI	YÜZDESİ
1.Sınıf	366	%71.9
2.Sınıf	47	%9.2
3.Sınıf	96	%18.9

Araştırmaya katılan öğrencilerin %71,9'u (366 kişi) 1. Sınıf, %18,9'u (96 kişi) 3. Sınıf ve %9,2'si (47 kişi) 2. Sınıflardan oluşmaktadır.

### Örnekleme Alınan Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

YAŞ	ÖĞRENCİ SAYISI	YÜZDESİ
17	16	%3.1
18-19	275	%54
20-21	190	%37.3
22 ve Üstü	28	%5.5

Araştırmaya katılan öğrencilerin %54'ün (275 kişi) 18 ile 19 yaş grupları arasında, %37,3'ü (190 kişi) 20 ile 21 yaş grupları arasında, %5,5'i (28 kişi) 22 ve üstü yaş grubunda, %3,1'i (16 kişi) 17 yaşında olduğunu ifade etmişlerdir.

### Örnekleme Alınan Öğrencilerin Bölümlerine Göre Dağılımı

BÖLÜM	ÖĞRENCİ SAYISI	YÜZDESİ
<b>Çocuk Gelişimi</b>	182	%35.8
<b>Aile Ekonomisi ve Beslenme Öğretmenliği</b>	109	%21.4
<b>Sosyal Bilgiler Öğretmenliği</b>	121	%23.8
<b>Psikolojik Danışma ve Rehberlik</b>	97	%19.1

Araştırmaya katılan öğrencilerin %35,8'i (182 kişi) çocuk gelişimi, %23,8'i (121 kişi) sosyal bilgiler öğretmenliği, %21,4'ü (109 kişi) aile ekonomisi ve beslenme öğretmenliği ve %19,1'i (97 kişi) psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde olduğunu ifade etmişlerdir.

#### Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada araştırmanın bağımsız değişkeni olan akılcı olmayan inançları belirlemek için Jones (1969) tarafından geliştirilen, çevirisi ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Yurtal (1999) tarafından yapılmış Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır.

**Akılcı Olmayan inançlar Ölçeği (AOİÖ):** Ellis'in akılcı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Bu ölçek 100 maddeden oluşmaktadır. Onaylanma isteği, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, engellenme, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, problemden kaçma, bağımlı olma, çaresizlik, mükemmeliyetçilik olmak üzere 10 alt ölçeği bulunmaktadır. Yurtal Ölçeğin Türkçe uyarlamasını yaptığında madde sayısını 45'e alt ölçek sayısını 8'e indirmiştir.

Ölçek likert tipi ölçme aracı olup, ölçeğe verilen cevaplar (1) "hiç katılmıyorum", (2) "katılmıyorum", (3) "kararsızım", (4) "katılıyorum", (5) "kesinlikle katılıyorum" şeklinde derecelenmektedir. Ölçekten alınan puanların

yükselmesi akılcı olmayan inançların attığını göstermektedir (Akt: Yurtal, 1999). Araştırmaya katılanların verdikleri cevaplar toplanarak puanlar elde edilmektedir. Ancak bazı maddeler ters yönde yazıldığı için, bu maddeler çevrilerek toplama dahil edilmektedir. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden alınan puanların yükselmesi akılcı olmayan inançların yükseldiğini, puanların düşmesi ise akılcı olmayan inançların azaldığını göstermektedir (Akt: Yurtal, 1999).

### **Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışmaları**

Jones (1969), ölçeğin güvenilirliğini bulmak için test tekrar test metodunu kullanmıştır. Buna göre alt ölçekler toplam puanı için korelasyonu  $r = .92$ , alt ölçekler için ise  $r = .67$  ve  $r = .87$  arasında değişen değerler bulmuştur. Lohr ve Bonge(1980), Akılcı Olmayan inançlar testinin güvenilirliğini hesaplamak için testin tekrarı metodunu kullanmıştır buna göre toplam puanı için  $r = 0.79$ , alt ölçekler için ise  $r = 0.58$  ve  $r = 0.80$  arasında değişen değerler bulmuştur (Akt: Yurtal, 1999). Yurtal (1999), testin tekrarı yöntemini kullanarak güvenilirliği hesaplamış ve toplam puan için  $r=.71$ , alt ölçekler için ise  $r=.46$  ile  $r=.82$  arasında değişen korelasyon katsayıları bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığını bulmak için Cronbach alfa güvenilirliği hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin tümü için bulunan iç tutarlılık katsayısı  $r=.74$ 'tür. alt ölçekler için  $r=.41$  ve  $r=.90$  arasında değerler bulunmuştur.

Jones(1969), yapmış olduğu geçerlik çalışmasında benzer ölçek geçerliği yöntemini kullanmıştır. Bunun için 16 Kişilik Faktörü Envanterini (16KF) kullanmıştır. Jones duygusal rahatsızlıkların göstergesi sayılan C,H,L,O,Q3,Q4 alt ölçek puanları ile Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin alt ölçekleri arasındaki korelasyona bakmıştır. Buna göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin 8 ve 10'uncu alt ölçekleri anlamlı korelasyon göstermemiş, diğer alt ölçekler anlamlı( $p<.01$  ve  $p<.05$ ) yüksek korelasyonlar göstermiştir.

Yurtal (1999) tarafından, ölçeğin yapı geçerliğinin bulunması amacı ile 238 üniversite öğrencisine uygulanarak faktör analizi Varimax Rotation tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bu analizler sonucunda madde sayısı 100'den 45'e ve faktör sayısı 10'dan 8'e indirilmiştir. İki faktör yapılan analizde çıkmadığı için araştırmaya alınmamıştır. Faktör yükleri incelendiğinde birinci faktör için faktör yükleri .66 ile

.47; ikinci faktör için .71 ile .37; üçüncü faktör için .74 ile .48; dördüncü faktör için .60 ve .41; besinci faktör için .64 ve .41; altıncı faktör için .72 ve .43; yedinci faktör için .69 ve .36; sekizinci faktör için .57 ve .48 arasında değişen değerler bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçek maddeleri yeniden numaralandırılmış ve 45 maddelik Akılcı Olmayan İnançlar Testi elde edilmiştir (Yurtal, 1999).

Yurtal (1999), benzer ölçekler geçerliğini bulmak için Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin alt ölçek puanları ile Türkiye'ye uyarlanması Özgüven tarafından yapılan 16 Kişilik Faktörü Envanteri'nin akılcı olmayan inançlar testi alt ölçekleri ile ilişkili C,H,L,O,Q3,Q4 alt ölçek puanları arasındaki korelasyona bakmıştır. Pearson Momentler Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlara göre birinci alt ölçek onay ihtiyacı ve sekizinci alt ölçek mükemmeliyetçilik anlamlı korelasyon göstermemiş, diğer alt ölçekler anlamlı korelasyon göstermiştir. Alınan sonuçların Jones'in yapmış olduğu benzer ölçekler geçerliği çalışması ile tutarlı olduğu söylenebilir.

### **Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Araştırmadaki Güvenirlilik Analizi**

#### **Sonuçları**

Araştırmada kullanılan "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" 45 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekler için güvenilirlik analizi yapılmıştır ve çalışmanın genel olarak güvenilirliği incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach's Alpha değerine bakılmıştır.

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için yapılan güvenilirlik analizinde düşük korelasyona sahip Onay İhtiyacı alt ölçeğinden 25'inci, Yüksek Beklentiler alt ölçeğinden 26'ıncı, Suçlama Eğilimi alt ölçeğinden 19, 23 ve 27'inci, Duygusal Sorumsuzluk alt ölçeğinden 7, 15, ve 20'inci, Aşırı Kaygı alt ölçeğinden 41'inci, Bağımlı Olma alt ölçeğinden 16 ve 28'inci, Çaresizlik alt ölçeğinden 21 ve 37'inci, maddeler ölçekten çıkarılarak ölçeğin güvenilirliği yükseltilmiştir. Araştırmada güvenilirliği çok düşük çıkan ve ölçek olma özelliğini yitiren Mükemmeliyetçilik alt ölçeği güvenilirlik analizi sonucunda ölçekten çıkarılmıştır.

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları		
Ölçekler	Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
Onay ihtiyacı	0.74	5
Yüksek beklentiler	0.47	6
Suçlama eğilimi	0.60	2
Duygusal sorumsuzluk	0.60	5
Aşırı kaygı	0.50	4
Bağımlı Olma	0.61	3
Çaresizlik	0.55	3
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR	0.72	28

### Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öfke ve öfke ifade tarzlarını ölçmek için Spielberger ve ark. (1988) tarafından Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçekleri adıyla geliştirilen, Türkçe uyarlaması Özer(1994) tarafından yapılan ölçek uygulanmıştır.

Orjinal adı The State Trait Anger Scale (STAS) ölçek, Spielberger(1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek durumluluk ve süreklilik açısından öfke duygusu ve ifadesini ele almaktadır. Ergen ve yetişkinlere uygulanan ölçek kendi kendine uygulanabildiği gibi grup olarak ta kullanılabilir. Asıl formunda 44 maddelik bir ölçektir. Ancak Türkçeye Durumluk Öfke altesti çevrilmemiştir (Savaşır & Şahin, 1997)

Sürekli Öfke Tarz Ölçeği, 4 alt testten oluşmaktadır (Ek II). Bunlar; sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt testleridir. Sürekli öfke(ilk 10 madde), öfke oluşturacak bir durum olmadığı durumlardaki öfke yaşantıları ve öfke ifade stilini, öfke içte alt testi (13,15,16,20,23,26,27 ve 31. madde), öfke yaratacak durumlarda öfkeyi bastırma buna karşın öfke dışta alt testi (12,17,19,22,24,29,32 ve 33 madde) de öfkeyi dışa yansıtma ve saldırgan davranışlar gösterme eğilimini, öfke kontrol alt testi (11,14,18,21,25,28,30, ve 34. madde), ne sıklıkla öfkeyi kontrol edebildiğini ölçmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

34 maddeden oluşan ölçekte, ilk 10 madde Sürekli Öfke boyutuna aittir. Öfke-içte, öfke-dışta ve öfke kontrol boyutlarının her biri de 8'er maddeyi kapsamaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipinde geliştirilmiş olup, bireylerden ifadelerin kendilerini ne kadar tanımladığı sorusuna "Hiç Tanımlamıyor", "dan "Tümüyle



Tanımlıyor”a kadar uygun seçenekten birini işaretlemeleri istenir. Böylece her alt testin kendi puanı olmaktadır. Yüksek puan, o alt test için yüksek öfke eğilimi anlamına gelmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

### **Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Geçerlilik çalışmasında, asıl formun ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmasında Buss-Durke Hostubte Ölçeği ile benzer ölçekler katsayısı .66 ve .73 arasında Shultz Açık Hostolite Ölçeği ile korelasyonu .27 ve .32 arasında, Durumluk öfke ölçeği ile korelasyonu .22 ve .44 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Çeviri iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak alt ölçekler, İngilizce ve Türkçeye hakim 5 psikologa verilmiştir. Birbirinden bağımsız 5 kişi maddelere ilişkin çevirileri toplamış ve atılacak düzenlenecek ifadeler belirlenmiştir. Daha sonra, her iki dile hakim olan 25 kişilik gruba hazırlanan maddeler verilmiş, her madde için en uygun çeviriyi seçmeleri istenmiştir.

Ölçeğin Türkçeye Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile korelasyonuna bakılmış, .01 ve .001 düzeyinde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Yapı geçerliliğinde her bir boyut bir faktör olarak ele alınmış, alt testlerde gruplar arasındaki farklılık ANOVA ile sınanmış ve  $p < .001$  düzeyine anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Özer, Erer, Kocabaş ve Canberk(1994) bu ölçeklerin kriter geçerliliğini; yönetici, nörotik, hemşirelik okulu, lise ve üniversite öğrencilerini kapsayan örneklemeler ile yaptıkları çalışmalarla göstermişlerdir (Özer, 1994). Her bir alt testin iç tutarlığı ayrı ayrı hesaplanmış olup, sürekli öfke için .79, öfke içte alt testi için .62, öfke dışta için .78 ve öfke kontrol alt testi için .84 değeri elde edilmiştir (Savaşır & Şahin, 1997)

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmış ve ölçek çeşitli örneklem gruplarına uygulanmıştır. İç tutarlılık katsayıları ile ilgili yapılan araştırmalarda Sürekli Öfke Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları .67 ile .92; Öfkeyi Kontrol Etme Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları 080 ile .90; Öfke Dışta Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları .69 ile .91 ve Öfke İçte Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları .58 ile .76 arasında bulunmuştur.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, ve yaş ile ilgili bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Uygulamalar 2009-2010 öğretim yılının Kasım ayı içerisinde, belirlenen örneklem grubuna uygulanmıştır. Belirlenen uygun gün ve saatlerde, öğrencilere araştırmacının kendisi tarafından Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Uygulamaya sırasında veri toplama araçları uygulamaya katılan her öğrenci grubuna dağıtıldıktan sonra, araştırmanın amacı ve cevaplarının samimiyetinin önemi hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca, veri toplama araçlarını doldurmaya ilişkin yazılı yönerge bir de sözlü olarak verilmiştir. Öğrencilere herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemişse de uygulama süresi 40 dakikayı aşmamıştır.

### **Verilerin Analizi**

Ölçeklerden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ve diğer bütün istatistiksel analizler bilgisayarda “SPSS 14.0” paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Önce, “Kişisel Bilgi Formu”ndaki sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda grubun genel yapısını tanıtıcı frekans ve yüzde dağılımları çıkartılmış, ayrıca tüm öğrencilerin kullanılan iki ölçme aracından aldıkları puanların ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma ( $ss$ ) ve standart hata ( $SH$ ) değerleri hesaplanmıştır. Grupların normallik sınaması yapılarak normal dağılım göstermedikleri tespit edildikten sonra normal dağılım göstermeyen gruplar için non-parametrik teknikler kullanılmıştır.

### **Normallik Sınaması**

Araştırmada kullanılan hipotezlere ilişkin kullanılacak olan istatistiksel yöntemlerin temel varsayımı olan normallik sınaması yapılmıştır. Normallik sınamalarında gözlem sayısı 29 dan az olduğunda Shapiro-Wilks testi, gözlem sayısı 29 ve daha büyük olduğunda ise Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmaktadır. Veri sayısı 509 olduğu için Kolmogorov-Smirnov test sonucundan yararlanılmıştır.

Elde edilen veriler incelendiğinde normal dağılıma uymadığı görülmüştür. Bu yüzden ölçeklere ilişkin hipotez testlerinde parametrik olmayan yöntemler kullanılacaktır.

#### Araştırmada Elde Edilen Verilerin Normallik Sınaması Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Df	Sig.	İstatistik	df	Sig.
<b>Onay İhtiyacı</b>	,082	509	,000	,984	509	,000
<b>Yüksek Beklentiler</b>	,076	509	,000	,991	509	,005
<b>Suçlama Eğilimi</b>	,187	509	,000	,931	509	,000
<b>Duygusal Sorumsuzluk</b>	,108	509	,000	,978	509	,000
<b>Aşırı Kaygı</b>	,094	509	,000	,983	509	,000
<b>Bağımlı Olma</b>	,165	509	,000	,904	509	,000
<b>Çaresizlik</b>	,106	509	,000	,979	509	,000
<b>Mükemmeliyetçilik</b>	,230	509	,000	,890	509	,000
<b>Sürekli Öfke Düzeyi</b>	,086	509	,000	,977	509	,000
<b>Öfkeyi Dışa Vurma</b>	,098	509	,000	,961	509	,000
<b>Öfkeyi içe tutma</b>	,107	509	,000	,964	509	,000
<b>Öfkeyi kontrol etme</b>	,078	509	,000	,991	509	,005

Örnekleme grubunu araştırmada ele alınan değişkenler açısından tanımlamak üzere yapılan bu betimsel istatistik işlemlerini, araştırmanın amaçlarına ve değişkenlerine uygun olarak gerçekleştirilen şu ilişkiyel çözümler incelenmiştir:

1. Akılcı Olmayan İnançlar, Öfke ve Öfke İfade Biçimleri puanları arasındaki ilişkinin analizi için Spearman Sıra Korelasyon Testinden yararlanılmıştır.
2. Akılcı Olmayan İnançların Öfke ve Öfke İfade Biçimlerini açıklama gücü Regresyon analizi ile hesaplanmıştır.
3. Öfke ve öfke ifade biçimleri puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U testi ile incelenmiştir.

4. Öfke ve öfke ifade biçimleri puan ortalamalarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis Testi ile test edilmiştir.

Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmış bulgular araştırmanın amaçlarının veriliş sırasına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine dayanarak, üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade etme biçimleri ve akılcı olmayan inançlar puanlarına ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının İncelenmesi

**Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Onay İhtiyacı Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

ÖLÇEKTEKİ İFADELER	Ortalama	Std. Sapma
<b>Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir.</b>	3.72	1.13
<b>Herkesin beni sevmesini isterim.</b>	3.19	1.252
<b>Onaylanmaktan hoşlanmama rağmen benim için önemli bir ihtiyaç değildir.</b>	3.03	1.23
<b>İnsanların beni ne kadar onayladığı ve kabullendiği hakkında sık sık endişelenirim.</b>	2.71	1.21
<b>İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine çok önem veririm.</b>	3.36	1.25
<b>Genel Olarak Onay İhtiyacı</b>	3.20	.85

Araştırmaya katılan öğrencilerin onay ihtiyacı ölçeğine yönelik genel tutumları ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama “*İnsanların beni ne kadar onayladığı ve kabullendiği hakkında sık sık endişelenirim.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.71) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeyi kararsız oldukları şeklinde değerlendirmişlerdir. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir.*” ifadesi olmuştur (ortalama:3.72) ve araştırmaya katılanlar bu ifadeye katıldıkları şeklinde bir değerlendirme yapmışlardır. Genel olarak katılımcıların onay ihtiyacı ölçeğine ilişkin tutumlara katılımına ilişkin verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 3.20 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadelerle karşı kararsız kaldıkları sonucunu vermektedir.

**Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Yüksek Beklentiler Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

<b>ÖLÇEKTEKİ İFADELER</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim.</b>	509	4.00	1.04
<b>İyi yapamadığım şeylerden uzak dururum.</b>	509	3.04	1.17
<b>Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam.</b>	509	<b>2.49</b>	<b>1.14</b>
<b>Bazı şeyleri başarmaktan hoşlanırım, ama kendimi başarılı olmak zorunda hissetmem.</b>	509	2.82	1.26
<b>Yaptığım her şeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir.</b>	509	<b>4.04</b>	<b>1.00</b>
<b>İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam.</b>	509	2.74	1.23
<b>Genel Olarak (Yüksek Beklentiler)</b>	509	<b>3.19</b>	<b>.60</b>

Araştırmaya katılan öğrencilerin yüksek beklentiler ölçeğine yönelik genel tutumları ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama “*Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.49) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeye ilişkin katılmıyorum şeklinde bir değerlendirme yapmışlardır. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Yaptığım her şeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir.*” ifadesi olmuştur (ortalama:4.04) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeye ilişkin katıldıkları şeklinde bir değerlendirme yapmışlardır. Genel olarak katılımcıların yüksek beklentiler ölçeğine ilişkin tutumlara katılımına ilişkin verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 3.19 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadelerle karşı kararsız kaldıkları sonucunu vermiştir.

**Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Suçlama Eğilimi Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

<b>ÖLÇEKTEKİ İFADELER</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder.</b>	509	<b>2.59</b>	<b>1.20</b>
<b>Hata yapanlar suçlanmayı hak eder.</b>	509	<b>2.08</b>	<b>1.07</b>
<b>Genel Olarak (Suçlama Eğilimi)</b>	509	<b>2.33</b>	<b>.96</b>

Araştırmaya katılan öğrencilerin suçlama eğilimi ölçeğine yönelik genel tutumları ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde en düşük katılıma

ilişkin ortalama “*Hata yapanlar suçlanmayı hak eder.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.08) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeye ilişkin katılmadıkları yönünde bir değerlendirme yapmışlardır. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.59) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeye aynı şekilde katılmadıklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak katılımcıların suçlama eğilimi ölçeğine ilişkin tutumlara katılımına ilişkin, verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 2.33 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadelerle katılmadıkları sonucunu vermiştir.

**Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Sorumsuzluk Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

<b>ÖLÇEKTEKİ İFADELER</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>Eğer insan isterse, hemen her durumda mutlu olabilir.</b>	509	2.22	1.13
<b>Kişi kendisi istemedikçe uzun süre kızgın ve kederli bir şekilde kalamaz.</b>	509	2.13	1.05
<b>Hiçbir şeyin kendisi üzücü değildir, sadece sizin yorumlamanız onu üzücü hale getirir.</b>	509	2.47	1.17
<b>Uzun süre çok üzgün kalmak için hiçbir neden yoktur.</b>	509	2.62	1.20
<b>İnsan kendi cehennemini kendi yaratır.</b>	509	2.08	1.05
<b>Genel Olarak(Duygusal Sorumsuzluk)</b>	509	2.30	.70

Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal sorumsuzluk ölçeğine yönelik genel tutumları ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama “*İnsan kendi cehennemini kendi yaratır.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.08) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeye katılmadıkları şeklinde bir değerlendirme yapmışlardır. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Uzun süre çok üzgün kalmak için hiçbir neden yoktur.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.62) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeyi kararsız kaldıkları şeklinde değerlendirilmişlerdir. Genel olarak katılımcıların duygusal sorumsuzluk ölçeğine ilişkin tutumlara katılımına ilişkin, verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 2.30 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadelerle katılmadıkları sonucunu vermektedir.

**Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Aşırı Kaygı Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

<b>ÖLÇEKTEKİ İFADELER</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım.</b>	509	3.89	.92
<b>Gelecek konusunda nadiren endişelenirim.</b>	509	3.09	1.28
<b>Gelecekteki bazı şeyler hakkında çok endişeliyim.</b>	509	3.49	1.14
<b>Kendimi sık sık çeşitli tehlikeli durumlarda ne yapacağımı planlıyor olarak bulurum.</b>	509	3.39	1.15
<b>Genel Olarak(Aşırı Kaygı)</b>	509	3.47	.71

En düşük katılıma ilişkin ortalama “*Gelecek konusunda nadiren endişelenirim.*” ifadesi olmuştur (ortalama:3.09) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeyi kararsız kaldıkları şeklinde değerlendirmiştir. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım.*” ifadesi olmuştur (ortalama:3.89) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeyi katıldıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Genel olarak öğrencilerin aşırı kaygı ölçeğine ilişkin tutumlara katılımına ilişkin, verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 3.47 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadelere katıldıkları sonucunu vermektedir.

**Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Bağımlı Olma Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

<b>ÖLÇEKTEKİ İFADELER</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>Her insan yardım ve tavsiye alabileceği birine ihtiyaç duyar.</b>	509	4.28	.79
<b>Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım.</b>	509	4.28	.77
<b>İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.</b>	509	4.16	.77
<b>Genel Olarak(Bağımlı Olma)</b>	509	4.24	.58

Araştırmaya katılan öğrencilerin bağımlı olma ölçeğine yönelik genel tutumları ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama “*İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.*” ifadesi olmuştur (ortalama:4.16) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeyi katıldıkları



şeklinde değerlendirmiştir. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım.*” ifadesi olmuştur (ortalama:4.28) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeyi tamamen katıldıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Genel olarak katılımcıların bağımlı olma ölçeğine ilişkin tutumlara katılımına ilişkin, verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 4.24 çıkmıştır. Bu durum bize katılımcıların sorulan ifadelerle tamamen katıldıkları sonucunu vermiştir.

**Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Çaresizlik Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

<b>ÖLÇEKTEKİ İFADELER</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>Geçmiş etkilerini silmek hemen hemen imkansızdır.</b>	509	3.30	1.22
<b>Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmem.</b>	509	3.74	1.05
<b>Hepimiz geçmişimizin tutsağıyız.</b>	509	2.60	1.18
<b>Genel Olarak(Çaresizlik)</b>	509	3.21	.84

Araştırmaya katılan öğrencilerin çaresizlik ölçeğine yönelik genel tutumları ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama “*Hepimiz geçmişimizin tutsağıyız.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.60) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeyi kararsız kaldıkları şeklinde değerlendirmiştir. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmem.*” ifadesi olmuştur (ortalama:3.74) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu ifadeyi katıldıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Genel olarak katılımcıların çaresizlik ölçeğine ilişkin tutumlara katılımına ilişkin, verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 3.21 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadelerde kararsız kaldıkları sonucunu vermektedir.

### Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının İncelenmesi

**Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyi Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

ÖLÇEKTEKİ İFADELER	N	Ortalama	Std. Sapma
Çabuk parlam	509	2.31	.85
Kızgın mizaçlıyım.	509	1.86	.79
Öfkesi burnunda bir insanım.	509	<b>1.45</b>	.69
Başkalarının hataları, yaptığım isi yavaşlatınca kızarım.	509	<b>2.66</b>	.77
Yaptığım iyi bir isten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	509	2.50	.94
Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	509	1.97	.88
Öfkeli olduğumda ağzıma geleni söylerim.	509	1.81	.87
Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	509	2.58	.91
Engellendiğimde içimden birine vurmaya gelir.	509	1.80	.97
Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	509	2.58	.95
<b>Genel Olarak(Sürekli Öfke Düzeyi)</b>	<b>509</b>	<b>2.15</b>	<b>.52</b>

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke düzeyine yönelik ifadeler ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama “*Öfkesi burnunda bir insanım.*” ifadesi olmuştur (ortalama:1.45) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu öfke düzeyini bazen hissettikleri şeklinde değerlendirmiştir. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Başkalarının hataları, yaptığım isi yavaşlatınca kızarım.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.66) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu öfke düzeyini oldukça hissettiklerini ifade etmişlerdir. Genel olarak katılımcıların sürekli öfke düzeyi ölçeğine ilişkin, verdikleri cevapları değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 2.15 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadeleri bazen hissettikleri sonucunu vermektedir.

**Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Dışa Vurma Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

ÖLÇEKTEKİ İFADELER	N	Ortalama	Std. Sapma
<b>Kızgınlığımı gösteririm.</b>	509	<b>2.51</b>	.70
<b>Başkalarına iğneli sözler söylerim.</b>	509	1.92	.81
<b>Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.</b>	509	1.72	.87
<b>Başkalarıyla tartışırım.</b>	509	2.11	.72
<b>Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.</b>	509	<b>1.43</b>	.72
<b>Kötü şeyler söylerim.</b>	509	1.60	.70
<b>Sinirlerime hâkim olamam.</b>	509	1.81	.76
<b>Beni sınırlendirene, ne hissettiğimi söylerim.</b>	509	2.51	.90
<b>Genel Olarak(Öfkeyi Dışa Vurma)</b>	509	<b>1.95</b>	.45

Araştırmaya katılan öğrencilerin öfkeyi dışa vurma ölçeğine yönelik ifadeler ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama “*Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.*” ifadesi olmuştur (ortalama:1.43) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu öfke düzeyini hiç hissetmediklerini ifade etmişlerdir. En yüksek katılıma ilişkin ortalama “*Kızgınlığımı gösteririm.*” ifadesi olmuştur (ortalama:2.51) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu öfke düzeyini oldukça hissettiklerini ifade etmişlerdir. Genel olarak katılımcıların sürekli öfkeyi dışa vurma ölçeğine ilişkin, verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 1.95 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadeleri bazen hissettikleri sonucunu vermektedir.

**Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçer Tutma Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

ÖLÇEKTEKİ İFADELER	N	Ortalama	Std. Sapma
<b>Somurtur ya da surat asarım.</b>	509	2.24	.87
<b>İnsanlardan uzak dururum.</b>	509	1.83	.88
<b>İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.</b>	509	<b>1.57</b>	.85
<b>Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.</b>	509	1.81	.76
<b>Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.</b>	509	2.19	1.01
<b>İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.</b>	509	<b>2.45</b>	.99
<b>Genel Olarak(Öfkeyi İçer Tutma)</b>	509	<b>2.01</b>	.56

Araştırmaya katılan öğrencilerin öfkeyi içe tutma ölçeğine yönelik ifadeler ile ilgili sorulara verdikleri cevapları incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama *“İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.”* ifadesi olmuştur (ortalama:1.57) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu öfke düzeyini hiç hissetmediklerini ifade etmişlerdir. En yüksek katılıma ilişkin ortalama *“İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.”* ifadesi olmuştur (ortalama:2.45) ve araştırmaya katılanlar bu öfke düzeyini bazen hissettiklerini ifade etmişlerdir. Genel olarak katılımcıların öfkeyi içe tutma ölçeğine ilişkin, verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 2.01 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadeleri bazen hissettikleri sonucunu vermektedir.

**Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Alt Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

<b>ÖLÇEKTEKİ İFADELER</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>Öfkemi kontrol ederim.</b>	509	2.54	.72
<b>Başkalarına karşı sabırlıyım.</b>	509	2.78	.73
<b>Soğukkanlılığımı korurum.</b>	509	<b>2.40</b>	.82
<b>Davranışlarımı kontrol ederim.</b>	509	2.75	.78
<b>Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.</b>	509	2.67	.85
<b>Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.</b>	509	2.75	.89
<b>Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.</b>	509	<b>2.98</b>	.80
<b>Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.</b>	509	2.57	.80
<b>Genel Olarak(Öfkeyi Kontrol Etme)</b>	509	<b>2.68</b>	.53

Araştırmaya katılan öğrencilerin öfkeyi kontrol etme ölçeğine yönelik ifadeler ile ilgili sorulara verdikleri cevapları incelendiğinde en düşük katılıma ilişkin ortalama *“Soğukkanlılığımı korurum.”* ifadesi olmuştur (ortalama:2.40) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu öfke ifade tarzını bazen uygulayabildiklerini ifade etmişlerdir. En yüksek katılıma ilişkin ortalama *“Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.”* ifadesi olmuştur (ortalama:2.98) ve araştırmaya katılan öğrenciler bu öfke ifade tarzını oldukça uygulayabildiklerini ifade etmişlerdir. Genel olarak katılımcıların öfkeyi kontrol etme ölçeğine ilişkin, verdikleri cevapları değerlendirildiğinde ölçeğin ortalaması 2.68 çıkmıştır. Bu durum katılımcıların sorulan ifadeleri oldukça uygulayabildikleri sonucunu vermektedir.

**Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimleri Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerine İlişkin Spearman Testi Sonuçları**

			Sürekli Öfke Düzeyi	Öfkeyi Dışa Vurma	Öfkeyi içe tutma	Öfkeyi kontrol etme
<b>Spearman's rho</b>	<b>Onay İhtiyacı</b>	<b>Korelasyon</b>	.21	.10	.15	-.05
		<b>Sig. (2-Yolda)</b>	<b>.00</b>	<b>.02</b>	<b>.00</b>	.22
		<b>N</b>	509	509	509	509
	<b>Yüksek Beklentiler</b>	<b>Korelasyon</b>	.25	.07	.11	-.13
		<b>Sig. (2-Yolda)</b>	<b>.00</b>	.07	<b>.011</b>	<b>.00</b>
		<b>N</b>	509	509	509	509
	<b>Suçlama Eğilimi</b>	<b>Korelasyon</b>	.16	.14	.16	-.14
		<b>Sig. (2-Yolda)</b>	<b>.00</b>	<b>.00</b>	<b>.00</b>	<b>.00</b>
		<b>N</b>	509	509	509	509
	<b>Duygusal Sorumsuzluk</b>	<b>Korelasyon</b>	.11	.02	.13	-.18
		<b>Sig. (2-Yolda)</b>	<b>.01</b>	.51	<b>.00</b>	<b>.00</b>
		<b>N</b>	509	509	509	509
	<b>Aşırı Kaygı</b>	<b>Korelasyon</b>	.18	.11	.20	-.08
		<b>Sig. (2-Yolda)</b>	<b>.00</b>	<b>.00</b>	<b>.00</b>	<b>.04</b>
		<b>N</b>	509	509	509	509
	<b>Bağımlı Olma</b>	<b>Korelasyon</b>	.03	-.00	.01	.10
		<b>Sig. (2-Yolda)</b>	.40	.86	.76	<b>.02</b>
		<b>N</b>	509	509	509	509
	<b>Çaresizlik</b>	<b>Korelasyon</b>	.18	.07	.22	-.11
		<b>Sig. (2-Yolda)</b>	<b>.00</b>	.10	<b>.00</b>	<b>.01</b>
		<b>N</b>	509	509	509	509

P<0.05

Öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkiyi incelemek için Korelasyon analizlerinden

yararlanılmıştır. Değişkenlerin dağılımının normal olduğu yada normale yakın olduğu durumlarda Pearson korelasyon katsayısı kullanıldığı halde, değişkenlerin dağılımının normallikten uzak olduğu durumlarda Spearman sıra korelasyonu kullanılmaktadır.

Buna göre; Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki;

- Onay ihtiyacı ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu,
- Yüksek beklentiler ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğunu ve öfkeyi kontrol etme ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu,
- Suçlama eğilimi ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu,
- Duygusal sorumsuzluk ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme ile negatif yönlü çok düşük bir ilişki olduğu,
- Aşırı kaygı ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme ile negatif yönlü çok düşük bir ilişki olduğu,
- Bağımlı olma ile öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü çok düşük bir ilişki olduğu,
- Çaresizlik ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü çok düşük bir ilişki olduğu,
- Sürekli öfke düzeyi ile öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Genel olarak akılcı olmayan inançlar ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasında çok zayıf bir ilişki seyrettiği sonucuna varılmıştır.

**Akılcı olmayan inançlar, sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini açıklama düzeyinin incelenmesi;**

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin; onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma ve çaresizlik boyutlarının sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini açıklama düzeyleri incelenmiştir. İnceleme için istatistiksel yöntemlerden olan regresyon analizinden faydalanılmıştır. Regresyon analizi bir bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkilerin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecidir.

**Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Sürekli Öfke Biçimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	Standardize Edilmemiş ( $\beta$ ) Katsayısı	t Değeri	Anlamlılık (p)
<b>Onay İhtiyacı</b>	.08	3.40	<b>,00</b>
<b>Yüksek Beklentiler</b>	.15	3.10	<b>,00</b>
<b>Suçlama Eğilimi</b>	.07	3.95	<b>,00</b>
<b>Duygusal Sorumsuzluk</b>	.05	3.40	,12
<b>Aşırı Kaygı</b>	.05	1.53	,10
<b>Bağımlı Olma</b>	.00	1.64	,99
<b>Çaresizlik</b>	.04	-0.00	,13
$R^2 = 0,14$ F:11,78 p: 0,00**			

\*\* p < 0.01

Araştırmada akılcı olmayan inançların sürekli öfke biçimlerini açıklama düzeylerini incelenmiştir. Verilere göre modeldeki (p<0,05) katsayılarından sadece onay ihtiyacı, yüksek beklentiler ve suçlama eğilimi anlamlıdır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene ait varyansın %14'ünü açıkladığı görülmektedir. Akılcı olmayan inançlardan Onay ihtiyacının %8, yüksek beklentilerin %15 ve suçlama eğiliminin %7 etkilediği görülmektedir.

**Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Öfkeyi Dışa Vurma Biçimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	Standardize Edilmemiş ( $\beta$ ) Katsayısı	t Değeri	Anlamlılık (p)
Onay İhtiyacı	.05	2.04	<b>.041</b>
Yüksek Beklentiler	.04	1.20	.22
Suçlama Eğilimi	.08	4.03	<b>.00</b>
Duygusal Sorumsuzluk	-.00	-.06	.94
Aşırı Kaygı	.05	1.66	.09
Bağımlı Olma	-.02	-.75	.45
Çaresizlik	.01	.63	.52
$R^2 = 0.06$ F:5.00 p: 0.00**			

\*\* p < 0.01

Araştırmada akılcı olmayan inançların öfkeyi dışa vurma biçimlerini açıklama düzeylerini incelenmiştir. Verilere göre modeldeki (p<0,05) katsayılarından sadece onay ihtiyacı ve suçlama eğilimi anlamlıdır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene ait varyansın %6'sını açıkladığı görülmektedir. Akılcı olmayan inançlardan Onay ihtiyacı %4 ve suçlama eğiliminin %8 etkilediği görülmektedir.

**Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Öfkeyi İçe Tutma Biçimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	Standardize Edilmemiş ( $\beta$ ) Katsayısı	t Değeri	Anlamlılık (p)
Onay İhtiyacı	.06	2.18	<b>.02</b>
Yüksek Beklentiler	.03	.74	.45
Suçlama Eğilimi	.10	4.07	<b>.00</b>
Duygusal Sorumsuzluk	.06	1.67	.09
Aşırı Kaygı	.11	3.03	<b>.00</b>
Bağımlı Olma	-.00	-.18	.85
Çaresizlik	.07	2.37	.01
$R^2 = 0.12$ F:9.88 p: 0.00**			

\*\* p < 0.01



Araştırmada akılcı olmayan inançların öfkeyi içe tutma biçimlerini açıklama düzeylerini incelenmiştir. Verilere göre modeldeki ( $p < 0,05$ ) katsayılarından sadece onay ihtiyacı, suçlama eğilimi ve aşırı kaygı ölçeği anlamlıdır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene ait varyansın %12'sini açıkladığı görülmektedir. Akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacı %6, suçlama eğiliminin %10 ve aşırı kaygının %11 etkilediği görülmektedir.

**Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Öfkeyi Kontrol Etme Biçimlerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	Standardize Edilmemiş ( $\beta$ ) Katsayısı	t Değeri	Anlamlılık (p)
Onay İhtiyacı	-.03	-1.10	.27
Yüksek Beklentiler	-.10	-2.42	<b>.01</b>
Suçlama Eğilimi	-.05	-2.31	<b>.02</b>
Duygusal Sorumsuzluk	-.10	-3.08	<b>.00</b>
Aşırı Kaygı	-.01	-.34	.73
Bağımlı Olma	.07	1.84	.06
Çaresizlik	-.03	-1.26	.20
$R^2 = 0.07$ F:6.15 p: 0.00**			

\*\*  $p < 0.01$

Araştırmada akılcı olmayan inançların öfkeyi kontrol etme biçimlerini açıklama düzeylerini incelenmiştir. Verilere göre modeldeki ( $p < 0,05$ ) katsayılarından sadece yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve duygusal sorumsuzluk ölçeği anlamlıdır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene ait varyansın %7'sini açıkladığı görülmektedir. Akılcı olmayan inançlardan yüksek beklentiler -%10, suçlama eğiliminin -%5 ve duygusal sorumsuzluk -%10 etkilediği görülmektedir.

**Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfke İfade Ediş Biçimleri Puan Ortalamalarının, Cinsiyet Değişkeni İle Farklılığının İncelenmesi**

**Tablo 17: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke ve Öfkeyi İfade Ediş Biçimlerine İlişkin Mann Whitney U testi Sonuçları**

		N	Ortalama Rank	Mann-Whitney U Olasılık Değeri
Sürekli Öfke Düzeyi	Kız	389	256.50	.67
	Erkek	120	250.13	
Öfkeyi Dışa Vurma	Kız	389	250.15	.17
	Erkek	120	270.72	
Öfkeyi içe tutma	Kız	389	258.08	.39
	Erkek	120	245.00	
Öfkeyi kontrol etme	Kız	389	248.62	.07
	Erkek	120	275.70	
Öfke ve Öfke İfade Ediş Biçimi	Kız	389	252.20	.43
	Erkek	120	264.08	

$p < 0.05$

Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade ediş biçimleri puan ortalamaları verilmiş ve cinsiyet değişkeni ile farklılığı incelenmiştir. Farklılığı incelemek için Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Mann Whitney U testi bağımsız örnekler için uygulanan t testlerinin parametrik olmayan alternatifidir. Mann Whitney U testi grupların medyanlarını karşılaştırır. Böylece, iki grup arasındaki sıralamanın farklı olup olmadığını değerlendirir. Tablo 17’de ortalama ranklar ve test sonucu verilmiştir. Buna göre kız ve erkeklerin öfke ve öfkeyi ifade etme puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

**Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfke İfade Ediş Biçimleri ve Akılcı Olmayan İnançlar Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığının İncelenmesi**

**Tablo 18: Öfke ve Öfke İfade Ediş biçimleri ölçeğinin yaş gruplarına göre incelemesi**

		N	Ortalama Rank	Kruskal Wallis Test
Sürekli Öfke Düzeyi	17 Yaşında	16	308.50	.33
	18 - 19 Yaşında	275	247.35	
	20 - 21 Yaşında	190	262.54	
	22 ve Üstü Yaşında	28	248.41	
Öfkeyi Dışa Vurma	17 Yaşında	16	252.84	.43
	18 - 19 Yaşında	275	246.20	
	20 - 21 Yaşında	190	268.84	
	22 ve Üstü Yaşında	28	248.73	
Öfkeyi içe tutma	17 Yaşında	16	290.06	.16
	18 - 19 Yaşında	275	254.62	
	20 - 21 Yaşında	190	260.62	
	22 ve Üstü Yaşında	28	200.61	
Öfke ifade tarz	17 Yaşında	16	260.78	.34
	18 - 19 Yaşında	275	251.68	
	20 - 21 Yaşında	190	252.17	
	22 ve Üstü Yaşında	28	303.50	
Öfke ve öfke ifade ediş biçimleri	17 Yaşında	16	286.06	.56
	18 - 19 Yaşında	275	247.84	
	20 - 21 Yaşında	190	263.57	
	22 ve Üstü Yaşında	28	249.43	

**p<0.05**

Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade ediş biçimleri puan ortalamaları verilmiş ve yaş gruplarına göre farklılığı incelenmiştir. Farklılığı incelemek için Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis testi gruplar arasındaki varyans analizinin parametrik olmayan alternatifidir ve bu analiz üç veya daha fazla grup için karşılaştırma yapmayı sağlar. Buna göre üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade ediş biçimleri puan ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılığı anlamlı bulunmamıştır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar, cinsiyet ve yaşlarına ait bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması inceleniş sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

#### **1. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar, Öfke ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.**

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları, öfke ve öfke ifade biçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırmanın bir alt problemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile öfke ve öfke ifade biçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

- Onay ihtiyacı ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

- Suçlama eğilimi ve aşırı kaygı ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme ile negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Duygusal sorumsuzluk, yüksek beklentiler ve çaresizlik alt ölçeklerinde sürekli öfke düzeyi ile öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme ile negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Bağımlı olma ile öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Sürekli öfke düzeyi ile öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Akılcı Duygusal Terapi kuramını geliştiren Ellis'e göre düşünce ve duygu birbirleriyle o denli yakın ilişkilidir ki, birbirlerine eşlik etmektedirler. Döngüsel olarak bir neden-sonuç ilişkisiyle çalışırlar ve bazı bakımlardan aynı şeydirler, öylesine ki bir kimsenin düşüncesi duygusu, duygusu düşüncesi haline gelir (Jones,1982). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre öfke, biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal durum olarak tanımlanmaktadır. Bu oluşan duygusal uyarılma ve buna gösterilen tepki, kişinin olayı bilişsel olarak yapılandırmasına bağlıdır. Herhangi bir olay, kişi tarafından engellenme, can sıkıcı bir durum, aşağılanma, haksızlık ve saldırı gibi değerlendirildiğinde, öfke olarak yaşanan bir duygusal uyarılma oluşmaktadır. Bu duygusal uyarılma ise sözel ya da içe çekilme gibi davranışsal tepkilere yol açmaktadır. Bu mekanizma içinde bilişsel süreçler-öfke-davranışsal tepkiler arasında karşılıklı etkileşimden söz edilebilir (Balkaya,2001).

Konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında Zwemer ve Deffenbacher (1984) tarafından yapılan bir araştırmada genel öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öfkenin belirleyicisi olan akılcı olmayan inançlar mükemmeliyetçilik, aşırı kaygı, suçlama eğilimi ve facialaştırma olarak bulunmuştur.

Golfried ve Sobocinski (1975), değişik durumlarda duygusal olarak harekete geçme ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre Onaylanma İhtiyacı yüksek olan bireylerin kendilerini daha öfkeli hissettiklerini belirtmişlerdir.

Ford (1991) öfke ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırma sonucunda sürekli öfke, öfkeli mizaç, haksızlık algılaması ve kişiler arası tahrik faktörleri ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Özer (1994)'in, öfke kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısı ile ilgili araştırmasında Öfke duygusunun temelinde “ başkalarının gözündeki kişilik

değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği” düşünce biçiminin yattığını bulmuştur.

Bu araştırmanın bulgusu daha önceki araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Araştırma bulgularına dayanarak üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerini etkilediği söylenebilir.

## **2. Akılcı Olmayan İnançların Öfke ve Öfke İfade Ediş Biçimlerini Açıklama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.**

Akılcı olmayan inançların öfke ve öfke ifade ediş biçimlerini anlamlı biçimde açıklayıp açıklamadığı araştırmanın diğer bir alt problemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre;

- Akılcı olmayan inançların sürekli öfke biçimlerini açıklama düzeyleri sadece onay ihtiyacı, yüksek beklentiler ve suçlama eğilimi alt ölçeklerinde anlamlıdır. Bu sonuç, onay ihtiyacı, yüksek beklentiler ve suçlama eğilimine ilişkin akılcı olmayan inançlar arttıkça, sürekli öfke davranışlarının da arttığını göstermektedir.

- Akılcı olmayan inançların öfkeyi dışa vurma biçimlerini açıklama düzeyi, sadece onay ihtiyacı ve suçlama eğilimi alt ölçeklerinde anlamlıdır. Bu sonuç, onay ihtiyacı ve suçlama eğilimine ilişkin akılcı olmayan inançlar arttıkça, öfkeyi dışa vurma davranışlarının da arttığını göstermektedir.

- Akılcı olmayan inançların öfkeyi içe tutma biçimlerini açıklama düzeyi, sadece onay ihtiyacı, suçlama eğilimi ve aşırı kaygı ölçeği anlamlıdır. Bu sonuç, onay ihtiyacı, suçlama eğilimi ve aşırı kaygıya ilişkin akılcı olmayan inançlar arttıkça, öfkeyi içe tutma davranışlarının da arttığını göstermektedir.

- Akılcı olmayan inançların öfkeyi kontrol etme biçimlerini açıklama düzeyi, sadece yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve duygusal sorumsuzluk ölçeği anlamlıdır. Bu sonuç, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve duygusal sorumsuzluğa ilişkin akılcı olmayan inançlar arttıkça, öfke kontrolü davranışlarının azaldığını göstermektedir.

Konu ile ilgili olarak literatür incelendiğinde, öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerin neler olduğuna bakıldığında, aslında bu konuda kabul edilen tek bir cevap olmadığı görülmektedir. Öfkeye neden olan etmenlerden biri engellenmedir (frustration) .

Baltaş ve Baltas (1987) insanın neden öfkelendiği esas olarak aynı sebebe dayansa bile her dönemin kendine özgü engellenmeleri olduğunu vurgulamaktadır. Üniversite döneminde, genç iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeye sebep olur.

Son yıllarda özellikle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı açıklamaların engellenme-öfke hipotezinin her durumda geçerli olmadığını ortaya koyan açıklamaları bulunmaktadır. Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayalı açıklamalarla bu hipotezin öne sürdüğü görüşler birçok noktada çelişmektedir. Engellenme-saldırganlık hipoteze karşı çıkan açıklamaların başında Ellis'in açıklamaları gelmektedir. Ellis'e göre birey, engellenme yaşadığı durumda, engellenmesinin nedeninin mantıklı olduğunu anlarsa, öfke ve saldırganlık tepkisi ortaya çıkmayabilir. Bu nedenle engellenme saldırganlık/öfke hipotezi eleştirilmektedir (Özmen,2004).

Ellis'e göre duygularımız belli durumlarda sahip olduğumuz inançlarımız, yaptığımız değerlendirmelerimiz, yorumlarımız ve verdiğimiz tepkilerimizden kaynak alırlar. Eğer kişi rasyonel inançlar geliştirirse öfke, depresyon ve kendine zarar verme türünden davranışlara yönelmeyecektir (Corey, 2005).

Zwemer ve Deffenbacher (1984) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre öfkenin belirleyicisi olan akılcı olmayan inançlar mükemmeliyetçilik, aşırı kaygı, suçlama eğilimi ve facialaştırma olarak bulunmuştur. Golfried ve Sobocinski (1975), tarafından yapılan başka bir araştırmanın bulgularına göre Onaylanma İhtiyacı yüksek olan bireylerin kendilerini daha öfkeli hissettiklerini belirtmişlerdir. Özer (1994) öfke duygusunun temelinde “ başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği” düşünce biçiminin yattığını bulmuştur. Sonuçlar bu araştırmanın bulgularını da desteklemektedir. Bu araştırma kapsamında

da akılcı olmayan inançların, öfke ve öfke ifade biçimlerini açıklamada önemli bir etken olduğu görülmektedir.

### **3. Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfke İfade Ediş Biçimleri Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade ediş biçimleri ve akılcı olmayan inançlar puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmaması araştırmanın bir alt problemini oluşturmaktadır.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Baygöl (1997), ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri inceleyen araştırmasında, ergenlerin cinsiyetlerinin öfke tepki biçimlerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yaşam merkezi türlerine göre incelemesinde cinsiyet değişkeninin sürekli öfke – öfke ifade tarzlarında etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Güner, (2006), “Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmasında, cinsiyet açısından bakıldığında bayan sporcularla erkek sporcular arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Balkaya ve Şahin (2003), 14 ve 50 yaş arasındaki 756 kişilik örneklem ile yaptıkları “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” çalışmasında, öfke belirtileri boyutunda cinsiyetler arasında fark olmadığı, öfke ile ilgili davranışlar boyutunda, erkeklerde saldırganlık düzeylerinin kadınlara göre fazla olduğunu belirtmiştir. Deniz ve Ark. (2005), Yetiştirme Yurtlarında Yasayan Ergenlerin, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarını inceledikleri çalışmada, sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı alt boyutları puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığını saptamıştır. Çelik (2005), ortaöğretim öğrencilerinin, cinsiyet, okulun içinde bulunduğu sosyo-ekonomik düzey ve sürekli öfke ve öfke düzeylerine göre öğrenci yabancılaşma ölçeği üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Boman (2003), lise birinci sınıf düzeyindeki 102 öğrencinin öfkelerini, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu bas etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını incelediği çalışmada, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin öfkelerinin duyuşsal boyutları arasında fark olmadığını bulmuştur.



Thomas (1989), erkek ve bayanların öfke ifade farklarında herhangi bir farklılık bulunup bulunmadığını incelemek için orta yasta 139 erkek ve bayanla yapmış olduğu çalışmada, erkek ve bayanların öfke ifade tarzlarında herhangi bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Türk toplumunun genel aile yapısı ataerkil bir yapıya sahiptir. Kağıtçıbaşı (1981) yaptığı çalışmada, kız ve erkek çocuklara verilen değer farklı olduğunu ve erkek çocukların ekonomik değerinin ailelerce önemsendiği bulgusuna ulaşmıştır. Kız çocukların ise daha çok can yoldaşı olma gibi nedenlerle istendiğini belirtmiştir. Özellikle kız çocuklar anne babasına bağımlı olmaya özendirilmektedir. Yörükoğlu (1984), kız çocukların anneyi örnek alacak şekilde boyun eğen bir kimlik geliştirdiklerini açıklamaktadır. Erkek çocuklar ise daha atılgan yetiştirilmektedir. Özellikle öfke ve saldırganlık benzeri duyguları ifade etmeleri toplum tarafından benimsenmektedir.

Öfke yoğun duygulardan biridir. İfade edilmesine göre olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Ancak üniversiteler, eğitim sistemimizin en üstünde yer alır ve bireyleri topluma yararlı olmak üzere hazırlayan kilit kurumlardır. Bu nedenle Üniversitelerdeki öğrencilerin toplumun onlara yüklediği cinsiyet rollerinden daha az etkilendikleri söylenebilir.

#### **4. Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfke İfade Ediş Biçimleri Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.**

Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade ediş biçimleri ve akılcı olmayan inançlar puan ortalamalarının, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşarak farklılaşmaması araştırmanın bir diğer alt problemini oluşturmaktadır.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, Bilge ve Sayın (1994), yaptıkları çalışmada Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade biçimleri ile uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaş farkının öfke ve öfke ifade biçimlerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Williams ve ark. (2004), çocuklarda

saldırgan davranış ve öfkeyi azaltmada bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiğini inceleme amaçlı bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda yaş, cinsiyet, liderin profesyonel geçmişi ile öfke azalması, düşmanlık, açık saldırganlık arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Okman (1999), yüksek lisans tez çalışması olarak yaptığı araştırmada 15–16 yaş grubunda 428 öğrenci ile öfke ile bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve okul türü) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçta yaş değişkeni, öfkenin içe, öfke dışı ve öfke kontrol durumunda anlamlı farklılık oluşturmamıştır. Kısaç (1997)'de ve İmamoğlu (2003)'de yaş değişkenine göre öğretmen adaylarının sürekli öfkeleri, bastırılmış öfkeleri, dışı vurulmuş öfkeleri ve öfke-kontrolleri bakımından anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Bireylerde öfke ve saldırganlık davranışlarını ortaya çıkaran pek çok etken olabilir ve öfke davranışları yaşa bağlı olarak farklı biçimlerde dışı yansıtılabilir. Gelişim dönemleri dikkate alındığında çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ya da yaşlılık dönemlerinde öfkeye ve saldırganlığa neden olan davranışlar farklıdır (Deniz, Kesen ve Durmuşoğlu, 2007). Çocuklukta öfke ve kızgınlık duygusunu yaratan durum ve olaylarla bu duyguların dışı vurumu anne-baba ve ailedeki diğer yetişkinlerin taklit edilmesi ile öğrenilir(Kulaksızoğlu, 2002). Ergenlik döneminde, genç iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeye sebep olur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorluklar insanı engeller ve öfke doğurur. Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği sınırlamalar engellenme duygusuna ve öfkeye yol açar (Batlaş ve Batlaş,1987). Ancak araştırmanın örneklemini oluşturan grup çok dar bir yaş grubuna ait öğrenciden oluştuğu için, Öğrencilerin öfke ve öfke ifade etme biçimleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamış olabilir. Bu dönemde birçok güçlük ile baş etmek durumunda kalan gencin öfke ve öfke ifade biçimlerinde üzerinde yaş faktöründen daha belirleyici değişkenler olabileceği düşünülmektedir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri ve akılcı olmayan inançları incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlar ile bu sonuçlar çerçevesinde kişilere yardımcı olacak bazı önerilerde bulunulmuştur.

#### **Sonuçlar**

- Onay ihtiyacı ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

- Suçlama eğilimi ve aşırı kaygı ile sürekli öfke düzeyi, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme ile negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Duygusal sorumsuzluk, yüksek beklentiler ve çaresizlik alt ölçeklerinde sürekli öfke düzeyi ile öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme ile negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Bağımlı olma ile öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Sürekli öfke düzeyi ile öfkeyi içe tutma arasında pozitif, öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

- Akılcı olmayan inançların sürekli öfke biçimlerini açıklama düzeyleri sadece onay ihtiyacı, yüksek beklentiler ve suçlama eğilimi alt ölçeklerinde anlamlıdır.

- Akılcı olmayan inançların öfkeyi dışa vurma biçimlerini açıklama düzeyi, sadece onay ihtiyacı ve suçlama eğilimi alt ölçeklerinde anlamlıdır.

- Akılcı olmayan inançların öfkeyi içe tutma biçimlerini açıklama düzeyi, sadece onay ihtiyacı, suçlama eğilimi ve aşırı kaygı ölçeği anlamlıdır.

- Akılcı olmayan inançların öfkeyi kontrol etme biçimlerini açıklama düzeyi, sadece yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve duygusal sorumsuzluk ölçeği anlamlıdır.

- Öfke ve öfke ifade biçimlerinin cinsiyet değişkenine göre elde edilen bulgularında kız ve erkeklerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

- Öfke ve öfke ifade biçimlerinin yaş değişkenine göre elde edilen bulgularında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çalışmalardan elde edilen sonuçlara dayalı olarak kuram, uygulama ve araştırma kapsamında aşağıdaki önerilerin yapılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

### **Öneriler**

Öfke ve öfke ifade etme biçimleri ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili öne sürülen kuramsal görüşlere, bu konudaki diğer araştırmalara ve bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanılarak, konuyla ilgili bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

- Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin öfke ve öfke ifade etme biçimleri ve akılcı olmayan inançlar toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuca göre koruyucu ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlar öfke kontrolü ile ilgili yapacakları uygulamalarda, çalışacakları grubun akılcı olmayan inançlarını tespit edip çalışmalarını bu doğrultuda gerçekleştirebilirler.

- Araştırmanın çalışma evreni Selçuk Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi ve Mesleki Eğitim Fakültesi'dir. Araştırmanın örnekleme 2009-2010 Eğitim - Öğretim yılında bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1.,2.,3. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Aynı araştırmanın değişik örneklemler üzerinde tekrar yapılması, yardım hizmetleri alanında daha ayrıntılı bilgilerin ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

- Araştırma, dar bir yaş sınırındaki öğrencileri kapsadığından daha geniş bir yaş yelpazesinde yapılacak çalışmalar, farklı gelişim dönemlerindeki durumların belirlenmesi açısından yararlı olacaktır.

- Araştırmada cinsiyet ve yaş değişkenleri ele alınmıştır. Bunun dışında öfke ve öfke ifade biçimleri ile akılcı olmayan inançları etkileyebilecek farklı değişkenlerin ele alınması konunun daha iyi tanınması için yararlı olacaktır.

- Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler betimsel niteliktedir. Bu bağlamda öfke ve öfke ifade etme biçimleri ile akılcı olmayan inançlara ilişkin çalışmalar yapılması için danışma hizmeti programları geliştirilmesine yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Akkoyun, F. (2001). *Gestalt Terapi* ( İkinci Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Alberti, R ve Emmons, M. (1998). *Atılganlık Hakkınızı Kullanın* (Birinci Baskı). (Çeviren: Serap Katlan). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli Ergenlerin Kişilerarası İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ambler,B and Elkins,M. (1985). An Examination of Relationship Between Irrational Beliefs and Communication Apprehension. *Annual Meeting of The Speech Communication Association*, 7-10
- Ankay, A. (2002). *Psiko-Siyasal Yönüyle Saldırganlık ve Terör* (Birinci Baskı). Ankara: Turhan Kitabevi.
- Arsakay, G. (2001). *Hipertansiyon, Ruhsal Etkenler, Öfke ve Kontrolü, Problem Çözme Yaklaşımları*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu, Ankara.
- Arslan, C., Hamarta, E., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18). 25-42.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (1), 7-43.
- Aydın, B. (2005a). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi* (İkinci Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Aydın, B. (2005b). *Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları* (Birinci Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Aydın, D. (1997). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin İletişim Çatışmalarını Önlemedeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Balkaya, F. (2001a). *Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi Ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Balkaya, F. (2001b). Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4 (7), 21-45.

Balkaya, F. ve Şahin, N. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14, 92- 202.

Barutçugil, İ. (2004). *Duyguların Yönetimi* (İkinci Baskı). İstanbul: Kariyer Yayıncılık İletişim Eğitim Hizmetleri Ltd. Sti.

Batıgün, A. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12 (2), 49-61.

Batlaş, A. ve Batlaş,Z. (1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (8.Baskı). Ankara: Remzi Kitabevi.

Bay, A. (2003). Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Tarihi. *3p Dergisi*, 11, 5-8.

Baygöl, E. (1997). *Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Beck, A. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (2.Baskı). İstanbul: Litera yayıncılık.

Bıyık, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Bilge, F. (1996). *Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara.

Bilge, F ve Arslan, A. (2000). Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirilmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (13), 7-18.

Bilge, F ve Sayın, S. (1994). Uyum Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması. *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. 27-29 Eylül 1993. Ankara: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını, 111-120.

Bridges, K.R and Miguel, R. (1997). Academics Procrastination and Irrational Thinking: a-re-xamination with context controlled. *Personality and Individual Differences*. 22(6), 941-944.

Boman, P. (2003). Gender Differences In School Anger. *International Education Journal*, 4, 71-77.

Burger, J. (2006). *Kişilik* (1.Baskı). İstanbul:Kaktüs Yayınları.

Büyüköztürk, Ş.(2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (8.Baskı). Ankara: Pegem Yayınıcılık.

Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2,153-167.

Coleman, M and Ganaong, L. (1987). *Sex ,Sex-Roles and Irrational Beliefs*. *Psychological Reports*, 61, 631-638



Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (7.Baskı). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı* (2. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

Cüceloğlu, D.(1997). *Yeniden İnsan İnsana* (15.Baskı). İstanbul:Remzi Kitabevi.

Çakışoğlu, M ve Aktaş, Y. (1997). Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerdeki Ruhsal Belirtiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 4(2),74-83

Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları Yönetme Becerileri Eğitimi Programının Öğretmen Adaylarının Duyguları Yönetme Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çivitçi, A. (2003). *Akılci Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Daly, M.J and Burton, R.L (1983). Self Esteem and Irrational Beliefs: An Exploratory Investigation With Implication for Counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30 (3), 361-366.

Danışık, N. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Deffenbacher, J. L and Swaim,R. C (1999). Anger Expression in Mexican American and White-nonHispanic Adolescent. *Journal of Counseling Psychology*, 46 (1 ), 61-69.

Demir, P. (2003). *Denetim Odakları Farklı Üniversite Öğrencilerinin Akılci Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Deniz, M. E., Kesen, N. F. ve Üre, Ö. (2006). An Investigation of Trait Anger (T-Anger) and Anger Subscales of Adolescents Living in Youth Homes. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 6 (1), 133 – 159.

- Dinç, Y. (2001). *Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Doğan, S. (1995). Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 19-25.
- Dryden, W and Branch, R. (2008). *Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy*. New York: Wiley.
- Dryden,W and Yankura, J. (1992).*Daring To Be Myself.A Case Study In Rational-Emotive Therapy*. Buckingham-Philadelphia: Open University Press.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy. The Rational-Emotive Approach*. New York: The Julian Press.
- Ellis, A. (1980). Rational Emotive Therapy and Cognitive Behaviour Therapy: Similarities and Differences. *Cognitive Therapy and Research*, 4 (4), 325-340.
- Ellis, A. (1992). *Anger: How To Live With and Without It*. NY, USA: Carol Publishing Company.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(61),199-201.
- Ellis, A. (14-18 August 1998). Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy That Make My Psychotherapy Effective. *Paper Presented at the Annual Convention of the American Psychological Association*, San Francisco.
- Erdem, A. (2006). *Lise Öğrencileri için Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdem, A ve Bilge, F. (2008). Lise Öğrencileri İçin Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29),95-110.

- Erdem, M., Çelik, C., Yetkin, S. ve Özgen, F. (2008). Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Öfke ve Öfke İfade Tarzı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 203-207
- Erkan, G. (1995). *Korunmaya Muhtaç Çocuklar, Çocuk Yuvalarında Bir Araştırma* (İkinci Baskı). Ankara: Volkan Matbaacılık.
- Eryüksel, G. (1996). Anababa ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme, İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ford, D.B. (1991). Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates. *Personality and Individual Differences*, 12, 211-215.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve Psikiyatri* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.
- Geçtan, E. (1994). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (10. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve Sonrası*. (5. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gençtan, E. (1999). *İnsan Olmak* (19. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gillegard, E. (1987). Kognitif Davranış Terapilerinde Değerlendirme Yöntemleri. *Psikoloji Dergisi*, 6 (21) 24-32
- Golfried, M. and Sobocinski, D. (1975). Effect of Irrational Beliefs on Emotional Arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 43 (4), 504-510.
- Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Alguları ve Akademik Başarı İlişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, A. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi ile Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Hamamcı, Z. (2003). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodramanın Temel İnançlar Üzerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19),7-13.
- Hatch, H and Forgays, D.K. (2001). A Comparison of Older Adolescent and Adult Females' Responses to Anger-Provoking Situations. *Adolescence*, 36(143), 557–571.
- Honglund, C.L ve Collison, B.B (1989). Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-58.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Sürekli Öfke Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İnanç, B.Y., Bilgin, M. ve Atıcı, M.K. (2005). *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi* (2.Baskı). Adana: Nobel Kitabevi.
- Jones, N. R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çeviren: Füsün Akkoyun) (Birinci Baskı). Ankara: TFDO Ltd.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1981). *Çocuğun Değeri: Türkiye’de Değerler ve Doğurganlık* (1.Baskı). İstanbul:Simurg Kitabevi.
- Karahan, T.F ve Sardoğan, M.E. (1994). Rational - Emotif Theraphy. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 110-135
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (13.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karancı, N. (1987). Bilişsel-Davranış Terapileri. *Psikoloji Dergisi*. 6(21). 130-132.
- Karip, E. (1999). *Çatışma Yönetimi* (3.Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Kazancı, O.(1989).*Eğitim Psikolojisi*. İstanbul:Kazancı Matbaacılık.
- Kesen, N. F., Deniz, M. E., Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde Saldırganlık Ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. *S. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 353 – 364.

Kılıçarslan, İ. (2000). *Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kısaç, İ. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri*. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1 (1), 63-74.

Kısaç, İ. (2001). *Öfkenin İfade Edildiği Kişiler ve Öfkenin Tensel Belirtileri*. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kısaç, İ. (2005). *Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler*. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 71-81.

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Korkut, F. (2002). *Kızgınlık ve Kızgınlıkla Başa Çıkabilme*. *Dergimiz Çankaya RAM*, 1, 9-16.

Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (1.Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (7.Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (1993). *Zorlanan İnsan* (3.Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.

Köknel, Ö.(2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet* (2. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve Öfke Kontrolü. *Pivolka*, 3 (12), 7-10.

Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuzgun, Y. (1972). *Ana Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Marcotte, D. (1996). Irrational Beliefs and Depression. *Adolescence*, 31 (124), 935-955.

Milovchevich, D. K., Howels, N. and Drew, D. (2001). Sex and Gender Role Differences in Anger: An Australian Community Study. *Personality and Individual Differences*, 31, 117-127

Nelson, R. E. (1977). Irrational Beliefs In Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1190-1191.

Okman, S. (1999). *Ergenlik Döneminde Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ortakale, Y. (2008). *Akılcı Davranış Eğitimi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Özer, K. (1994a). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısı İle İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31),12–25.

Özer, K. (1994b).Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31,26-35.

Özer, Z. (1997). Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 354,80-84.

Özhan, G. (2001). *Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Psikolojik Danışmanın Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Sürekli Kaygı ve Uyum Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özmen, A. (2004). *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özmen, A. (2006). *Öfke ile Başa Çıkma*. Editör (Uğur Öner). Ankara:Nobel Yayınevi.

Öztütüncü, F. (1996). *Liseli Ergenlerdeki İrrasyonel/Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Ana -Baba tutumları ve Aile İçi İlişkiler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sala, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Savaşır, Y. (1990). *Suçlu Çocuklarda A tipi Aile Faktörü*.(Derleyen: Dikeçligil, B. ve Çiğdem, A). Ankara. T. C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Aile Yazıları.

Savaşır, I. (1997). *Bilişsel–Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara:Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Savaşır, I ve Batur, S. (1998). *Depresyonun Bilişsel- Davranışçı Tedavisi. Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Soyaldın, S. (2007). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları ile Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2),19-27.

Stead,G.B., Watson, M.B. and Foxcroft, C.D. (1994). The Relation Between Career Indecision and Irrational Beliefs Among University Student. *Journal and Vocational Behavior*, 42,155-169

Steinberg,L. (2007). *Ergenlik* (Birinci Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

Sütçü, G. (2006). *Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilimsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Şahin,N.H. (1997). Öfke, O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. *Türk Psikoloji Bülteni*, 3(7),79-85.

Şahin, H. (2005). Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10,1-22.

Tangney, J. P. (1996). Relation of Shame and Guilt to Constructive Versus Destructive Responses to Anger Across the Lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (4), 797 – 809.

Tambağ, H ve Öz, F. (2005). Aileleri İle Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşanan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13 (1),11-21.

Türküm, S. (1999). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Türküm, A., Baklaya, A. ve Karaca, E. (2005). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23),77-85.

Üstün, B. ve Yavuzarslan, F. (1995). Öfkenin Gücü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2 (2), 42-46.

Voltan-Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt Terapi* (2.Baskı). Ankara: Babil Yayıncılık.



Wagner, P., Flatcer, C. ve Gramzov, R. (1992). Shamed into Anger ? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self Reported Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4 (62) , 669-675.

Williams, S., Waymouth, C. M., Lipman, E., Mils, B., Evans, P. (2004). Evaluation of a Children's Temper-Taming Program. *Canadian Journal of Psychiatry*. 49(9),607-612

Yavuzer, H. (1982). *Çocuk ve Suç* (1.Baskı). Ankara: Remzi Kitabevi.

Yazgan, S. (2007). *Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Yeşilyaprak, B. (2002). Üniversiteye Devam Eden ve Etmeyen Bir Grup Gencin Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18).

Yılmaz, N. (2004). *Öfke İle Basa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin öfke İle Basa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, A. (2007). *Kurumlarda Öfke İfade Biçiminin Örgütsel İletişim Kalitesine Etkisinin Değerlendirilmesi Ve Eskişehir Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğünde Bir Uygulama Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Yörükoğlu, A. (1984). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk* (Birinci Baskı).Ankara: Aydın Kitabevi.

Yurtal, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yurtal, F. (2001). Akılcı Olmayan İnançların Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 41-48.

Zwemer,A and Deffenbacher,J.L. (1894). *Irrational Beliefs, Anger and Anxiety*. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 391-393

**EK-1**

Tarih: ..../..../2010

**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Değerli Öğrenciler,

Aşağıda verilen “Kişisel Bilgi Formu”na ve ekteki iki ölçeye vereceğiniz yanıtlar bir yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Bu nedenle hiçbir soruyu atlamaksızın tüm soruları içtenlikle doğru olarak yanıtlamanız önemlidir. Katkınız için çok teşekkür ederim.

Çağrı ÖNEM

1. Cinsiyetiniz:

( ) Kız

( ) Erkek

2. Yaşınız:

3. Okulunuz:

4. Bölümünüz:

5. Sınıfınız:

**EK-2****AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ****AÇIKLAMA**

Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar hiç katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4), ve tamamen katılıyorum (5) şeklindedir. Seçeneklerden birini cevap kağıdında ilgili madde numarasının karşısındaki boşluğa X işaretini koyarak cevabınızı belirtiniz. Mümkün olduğu kadar “kararsızım” seçeneğini işaretlemekten kaçınınız.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
2. Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder.					
8. Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım.					
16. Kafama takılan bazı şeyleri, genellikle kafamdan atamıyorum.					
22. Yaptığım her şeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir.					
30. Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmem.					
39. İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine çok önem veririm.					
43. İnsan kendi cehennemini kendi yaratır.					

## EK-3

## SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ

## AÇIKLAMA

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün sizi en iyi tanımlayan bölüme (X) işareti koyun.

## Sizi Ne Kadar Tanımlıyor?

	1.Hiç	2.Biraz	3.Oldukça	4.Tümüyle
3. Öfkesi burnunda bir insanım.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
9. Engellendiğimde içimden birine vurmak gelir.				

## BÖLÜM II

**YÖNERGE:** Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke, kızgınlık duyduğunuzda ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanına (X) işaretini koyun.

## ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

## Sizi Ne Kadar Tanımlıyor?

	1.Hiç	2.Biraz	3.Orta	4.Tümüyle
11.Öfkemi kontrol ederim.				
20.İçin için köpürürüm ama gösteremem.				
22.Başkalarıyla tartışırım.				
34.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				



T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



### Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Çağrı ÖNEM			
Doğum Yeri:	Antalya			
Doğum Tarihi:	23.09.1984			
Medeni Durumu:	Bekar			
Öğrenim Durumu				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	İkinisan İlköğretim	-	Van	1990-1995
Ortaöğretim	Milli Piyango Anadolu Lisesi	-	Van	1995-1999
Lise	Milli Piyango Anadolu Lisesi	-	Van	1999-2002
Lisans	Selçuk Üniversitesi	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	Konya	2003-2007
İş Deneyimi:	07.08.2007 _ 01.05.2008 Saygı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi 01.09.2008 _ 31.08.2009 Atek Koleji 01.09.2009 _ Halen Özel Arı Okulları			
Tel:	0506 594 07 96			
E-Posta:	<a href="mailto:cagrionem@hotmail.com">cagrionem@hotmail.com</a>			
Adres	Yüzüncüyıl Mah. 409. Sok. Eras Sit. A Blok Kat:10 No:44 Yüzüncüyıl/Balgat ANKARA			